Thomas Livia
Brăiloiu Dan
Trestioreanu Nicolae

EXERCIȚII la SCARA FIXĂ

EDITURA UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

EXERCIŢII LA SCARĂ FIXĂ

Thomas Livia
Brăiloiu Dan
Trestioreanu Nicolae

EXERCIȚII la SCARA FIXĂ

EDITURA UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

Desene: VICTORIA FOTESCU
Coperta: DUMITRU IONESCU

Cuvînt înainte

În sistemul nostru de educaţie fizică gimnastica ocupă un loc important, fiind una din ramurile de bază ale acestuia. Ea contribuie la dezvoltarea normală a organismului, la întărirea sănătăţii şi la pregătirea multilaterală a tineretului şi a oamenilor muncii.

Continua dezvoltare a gimnasticii impune desfăşurarea acestei activităţi pe baze ştiinţifice.

Lucrarea de faţă este menită să aducă un aport la aplicarea în mod ştiinţific a gimnasticii, prin clasificarea exerciţiilor la scara fixă şi prin prezentarea sistematică a unui însemnat număr de mişcări şi exerciţii care se pot face la acest aparat.

La scara fixă se pot executa diferite genuri de exerciţii, pornind din diferite poziţii de bază (stînd, şezînd, culcat, sprijinit şi atîrnat). Aparatul poate servi ca un punct de sprijin ajutător pentru braţe, picioare şi trunchi, asigurînd în acest fel o mai bună localizare a mişcărilor. O bună parte din mişcările care se fac la scara fixă au şi un caracter corectiv asupra ţinutei.

Numărul scărilor fixe dintr-o sală de sport se stabileşte în raport cu mărimea sălii şi a efectivului de elevi, în aşa fel încît să ofere posibilitate de lucru la cel puţin jumătate din acest efectiv (ţinînd cont că o grupă de lucru cuprinde 30—40 de elevi).

Exerciţiile la scara fixă contribuie la dezvoltarea forţei, a mobilităţii articulare şi a elasticităţii musculare. Pentru o parte din exerciţiile cu caracter aplicativ care se execută la scara fixă, cum sînt de exemplu căţă-

rările şi săriturile, se pretinde un deosebit simţ de echilibru, forţă, îndemînare şi curaj.

Ţinînd cont de varietatea exerciţiilor ce se pot executa la scara fixă şi deci de multipla sa întrebuinţare, scara fixă nu trebuie să lipsească din nici o sală de gimnastică sau de sport. Acest aparat, prin forma simplă de construcţie şi de instalare, prezintă avantajul că ocupă un spaţiu foarte mic, oferind în schimb o mare posibilitate de lucru.

CONSIDERAŢII GENERALE ASUPRA EXERCIŢIILOR LA SCARA FIXĂ

Exerciţiile la scara fixă constituie, pentru profesorul de educaţie fizică, antrenor sau instructor, un bogat material, cu ajutorul căruia îşi poate alcătui o lecţie cu un conţinut variat şi consistent.

Acest gen de exerciţii măreşte posibilităţile de formare a anumitor deprinderi motrice şi de dezvoltare a calităţilor fizice.

Una din calităţile fizice, solicitată în mod deosebit, este forţa. Exerciţiile la scara fixă pentru dezvoltarea forţei sporesc interesul elevilor pentru lecţie, făcîndu-i pe aceştia să participe conştient, iar pe profesor să-şi rezolve cu succes sarcina în procesul de instruire şi educaţie.

„Exerciţiile la scara fixă dezvoltă forţa, supleţea şi contribuie la corectarea ţinutei defectuoase, a deformărilor coloanei vertebrale şi a altor defecte". (A. T. Brîkin — Gimnastica, pag. 288). De aici desprindem larga utilitate a exerciţiilor la scara fixă, ca şi rolul lor deosebit în combaterea defectelor fizice, ivite în timpul creşterii. Procesul de instruire cu ajutorul exerciţiilor la scara fixă capătă astfel o orientare igienică, de menţinere şi întărire a sănătăţii. Iar sarcina întăririi sănătăţii obligă profesorul sau antrenorul să ţină seama de particularităţile dezvoltării fizice şi să-şi aleagă materialul în concordanţă cu posibilităţile fizice ale elevilor.

Culegerea şi sistematizarea de faţă a exerciţiilor la scara fixă uşurează şi extind folosirea lor în lecţiile de educaţie fizică, materialul fiind sistematizat într-o

succesiune care înlesnește profesorului respectarea principiilor didactice. Această sistematizare și succesiune face ca regulile „de la ușor la greu“ și „de la simplu la complex“ să fie riguros aplicate de profesor în întrebuințarea exercițiilor la scara fixă, atît în cadrul aceleiași lecții, cît și de la lecție la lecție.

În general, exercițiile la scara fixă nu sînt dificile prin coordonare, ci mai mult prin efortul fizic pe care îl cer. Amplitudinea mișcărilor, precum și gradarea efortului se realizează în exercițiile la scara fixă și datorită numărului mare de șipci pe care le are aceasta. De asemenea, datorită construcției scării fixe mișcarea poate fi foarte bine localizată și astfel se poate realiza o bună acțiune asupra grupelor musculare.

Scara fixă, prin construcția ei, permite să se execute exerciții cu grupe diferite ca pregătire, vîrstă și sex. Scările fixe trebuie să fie în număr suficient pentru a da posibilitatea să se lucreze cu cel puțin jumătate din elevii grupei, iar la exercițiile cu partener, să lucreze întreaga grupă. Cînd lecția se desfășoară cu începători, mai ales cu copii, se va supraveghea priza corectă și, spre a nu se produce accidente, se vor lua măsuri de asigurare și ajutor și se va căuta ca lecția sau antrenamentul să decurgă în mod disciplinat.

Exercițiile la scara fixă pot fi folosite în toate părțile lecțiilor de educație fizică, cu precădere în partea pregătitoare. În această parte, la începutul ei, pentru organizarea colectivului se pot face ruperi de rînduri cu diferite feluri de urcări la scara fixă, sau anumite jocuri de atenție, cu cățărări și opriri pe aparat în anumite poziții, la semnale date prin surprindere.

Tot în partea pregătitoare se includ exercițiile de dezvoltare generală și de pregătire a aparatului locomotor în vederea efortului din partea fundamentală. În acest scop se fac exerciții de forță, întindere și

relaxare. De asemenea, din grupa exercițiilor de dezvoltare generală se pot face mișcări de arcuire, balansări și val. În lecția de gimnastică artistică, partea pregătitoare poate cuprinde elemente de balet clasic, care — în cazul cînd sala nu este prevăzută cu bară — se execută cu sprijin la scara fixă, pentru controlul pozițiilor și mișcărilor diferite.

În partea fundamentală a lecției se folosesc jocuri, ștafete și sărituri la scara fixă, pentru dezvoltarea îndemînării, coordonării, vitezei de reacție, sau mișcări pregătitoare în vederea exercițiilor care urmează a fi efectuate în atelierul respectiv, necesare pentru dezvoltarea forței sau a mobilității. În lecțiile de gimnastică acrobatică se folosesc exerciții pregătitoare la scara fixă pentru învățarea elementelor ca: podul, stînd pe mîini, sfoara etc. Cu ajutorul acestor exerciții profesorul conduce treptat pe executant către exercițiul propus pentru învățare.

În partea de încheiere se pot face exerciții de relaxare sub formă de jocuri ușoare.

În cadrul culturii fizice medicale, exercițiile la scara fixă sînt întrebuințate în scop profilactic și curativ.

SISTEMATIZAREA EXERCIȚIILOR LA SCARA FIXĂ

În lecțiile de educație fizică cu elevii, studenții sau tineretul din întreprinderi, cît și în pregătirea sportivilor de performanță, exercițiile la scara fixă sînt foarte utile, contribuind la dezvoltarea generală a organismului și, după caz, la pregătirea specifică.

Exercițiile la scara fixă cuprind forme foarte variate, iar în clasificarea lor trebuie să ținem seama de mai multe elemente care se referă la:

— caracterul activității musculare;

— scopul aplicativ al exercițiilor;

— părţile corpului asupra cărora acţionează exerciţiile;

— modul efectuării exerciţiilor;

Folosind aceste criterii, am împărţit exerciţiile la scara fixă astfel:

I. Exerciţii de bază pentru pregătirea aparatului locomotor. Aceste exerciţii dezvoltă muşchii întregului corp, mobilitatea articulaţiilor şi pregătesc organismul pentru executarea unor exerciţii mai dificile. Sarcinile acestor exerciţii sînt de a dezvolta forţa musculară, viteza de contracţie şi elasticitatea muşchilor, de a influenţa pozitiv funcţiile organelor interne, de respiraţie şi circulaţie, precum şi de a contribui la formarea ţinutei corecte a corpului.

Această grupă cuprinde exerciţii pentru musculatura membrelor superioare, a trunchiului şi a membrelor inferioare.

În descrierea lor s-a urmărit o anumită gradaţie atît în ceea ce priveşte poziţia de plecare (de la poziţia stînd pînă la atîrnat), cît şi dificultatea exerciţiului. Tot în cadrul acestei grupe au fost incluse şi exerciţii la scara fixă combinate cu alte aparate sau obiecte portative, şi exerciţii executate cu partener.

II. Exerciţii pentru formarea deprinderilor motrice de bază, în care sînt cuprinse căţărările la scara fixă şi săriturile.

Aceste exerciţii au o mare însemnătate aplicativă, contribuind la dezvoltarea multilaterală a executanţilor. Ele se includ, de obicei, în partea fundamentală a lecţiei.

Exerciţiile de căţărare la scara fixă cer un efort fiziologic mare şi, de aceea, în lecţiile de gimnastică sportivă trebuie evitată îmbinarea, de exemplu, dintre exerciţiile la paralele şi căţărările la scara fixă, care supun la efort aceleaşi grupe musculare.

III. Jocuri şi ştafete. Jocurile şi ştafetele descrise la scara fixă nu oglindesc decît parţial posibilităţile de combinare a acestora. Pe baza materialului exis-

tent, profesorul sau antrenorul pot să-şi imagineze numeroase alte jocuri, prin care să realizeze completarea pregătirii fizice generale şi moral-volitive a elevilor.

IV. Exerciţii la scara fixă, pregătitoare pentru gimnastica artistică şi acrobatică. În această grupă au mai fost incluse şi cîteva legări de exerciţii, executate la scara fixă din diferite poziţii şi avînd un număr mai mare de timpi.

V. Consideraţii generale în legătură cu indicaţiile sau contraindicaţiile practicării exerciţiilor la scara fixă în anumite deficienţe fizice.

DOZAREA EXERCIŢIILOR

În cadrul lecţiilor de educaţie fizică, pentru dozarea raţională a exerciţiilor se va ţine seama de particularităţile individuale, fizice şi psihice ale executanţilor, în raport cu vîrsta şi sexul.

Urmărind aceste indicaţii, intensitatea exerciţiilor trebuie să se mărească treptat, iar dozarea să se facă prin următoarele mijloace:

a) mărirea duratei de executare;
b) schimbarea vitezei de executare;
c) mărirea gradului de dificultate;
d) mărirea sau micşorarea amplitudinii mişcării;
e) modificarea poziţiei de plecare;
f) modificarea prizei pe şipcă.

Toate acestea, îmbinate judicios de către profesor, antrenor sau instructor, asigură gradarea normală a exerciţiilor.

DESCRIEREA SCĂRII FIXE

Scara fixă este formată din două bare laterale (stîlpii de susţinere) şi un număr mai mare sau mai mic de şipci (14—19). În general se construiesc gru-

puri de 2—6 scări, deoarece montarea lor este mult mai uşoară.

Dimensiunile barelor laterale sînt următoarele:

	Pentru copii	Pentru adulţi
Înălţimea	2,5 m	3 m
Lăţimea	11,5 cm	15 cm
Grosimea	3—4 cm	4—5 cm

Între cele două bare laterale se lasă o distanţă de 75 cm (pentru copii) sau de 90 cm (pentru adulţi).

Şipcile au o formă ovoidă, avînd diametrul mare de 4—5 cm pentru adulţi şi 4 cm pentru copii, iar diametrul mic respectiv de 3,2 cm şi 2,8 cm. Ele se fixează în orificiile ce se găsesc pe latul barelor laterale.

Aranjarea şipcilor în barele laterale se face după următoarele reguli: prima şipcă se fixează la aproximativ 5 cm mai jos decît înălţimea stîlpilor. De la aceasta şi pînă la următoarea de sub ea se lasă un spaţiu ce variază după lungimea braţelor executanţilor (şipca a doua trebuie să vină sub omoplaţi, cînd aceştia stau atîrnaţi de şipca de sus). În general, spaţiul este de 55—70 cm pentru adulţi şi 40—50 cm pentru copii, şi este necesar pentru a permite capului şi cefii să stea în uşoară extensie.

Distanţa dintre celelalte şipci este de 10 cm pentru adulţi şi 7,5 cm pentru copii.

În *fig. 1 a* este ilustrată o astfel de scară fixă (văzută din faţă), cu o singură şipcă de apucare, pentru executanţi de talie mare. În *fig. 2 a* este indicat felul în care se montează şipcile.

Aceste scări fixe nu pot fi însă folosite decît de executanţii care au lungimea braţelor potrivită golului dintre primele două şipci. În consecinţă, scărilor fixe-tip li se pot aduce următoarele modificări, ca

să poată fi folosite de executanți de orice talie: sub prima șipcă, la distanță de 15 cm, se așază încă una, care servește pentru apucare celor ce au brațele mai scurte. Pentru a nu stînjeni însă încheietura pumnului și antebrațului cînd se lucrează la șipca de sus, este

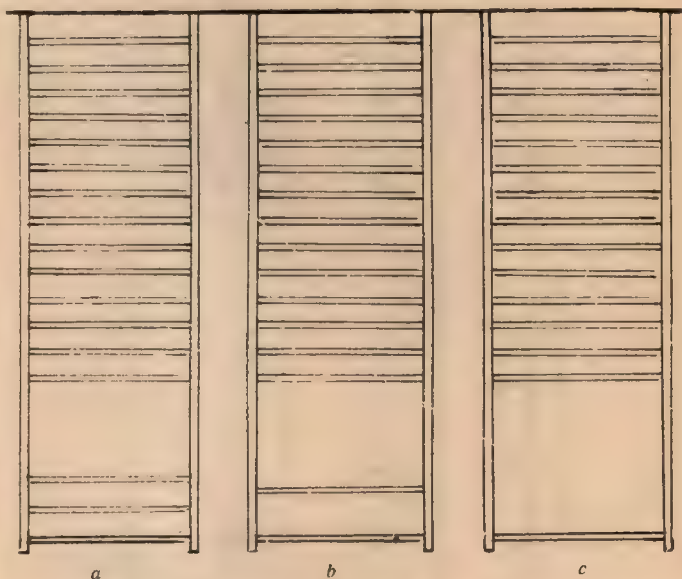


Fig. 1

nevoie ca aceasta să fie montată puțin mai înapoi decît cea de sus (1—2 cm) (*fig. 1 b* și *2 b*).

Pentru colectivele de copii se mai fixează o șipcă la distanța de 15 cm sub cea de a doua (*fig. 1 c* și *2 c*).

Acest ultim model (cu trei șipci de apucare) este și cel mai practic, întrucît la el pot lucra executanți de orice talie.

O indicație pentru toate modelele de scări fixe descrise mai sus: șipca ce se găsește sub cea de spri-

jin a omoplaţilor (deci a treia de sus la modelul 1 a şi 2 a, a 4-a la modelul 1 b şi 2 b şi a 5-a la modelul 1 c şi 2 c) trebuie fixată puţin mai înapoi (cu 1—2 cm) decît cea de sprijin a omoplaţilor, pentru a nu stîn-

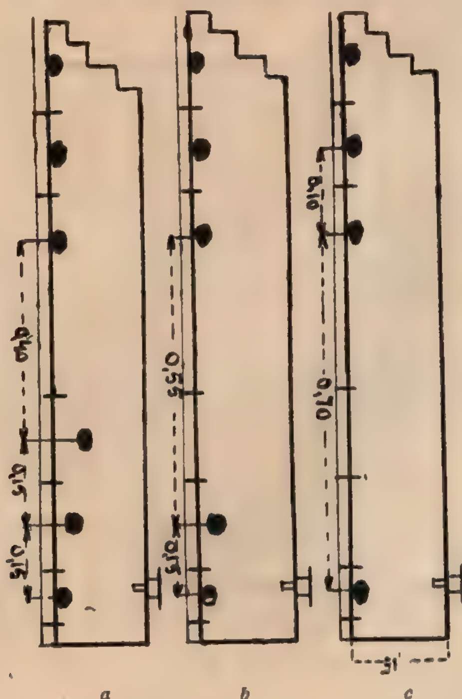


Fig. 2

jeni coloana vertebrală în regiunea dorsală, la anumite mişcări.

Distanţa dintre şipci şi perete trebuie să fie de 10—12 cm.

Este bine ca şipcile să fie prinse şi în şuruburi.

Scările fixe se aşază vertical lîngă perete, fiind fixate astfel: stîlpii de susţinere (barele laterale, mar-

ginale) se îngroapă 5—6 cm în duşumea; la mijloc şi sus se fixează în vincluri (fier lat de 2—3 cm, în formă de unghi drept), ce se prind cu o latură pe barele laterale ale scărilor fixe, iar cu cealaltă într-o şipcă groasă de 6—8 cm, îngropată în zid, în beton, sau prinsă cu cîrlige puternice în formă de U ce corespund în partea cealaltă a zidului.

Fiind supuse în timpul lucrului la presiuni şi tracţiuni mari, orice superficialitate în montarea scărilor fixe poate da loc la accidente.

Pentru a se păstra cît mai bine, se recomandă vopsirea lemnului în ulei de culoare galben-portocalie.

EXERCIŢII DE BAZĂ PENTRU PREGĂTIREA APARATULUI LOCOMOTOR

EXERCIŢII PENTRU DEZVOLTAREA FORŢEI MUSCULARE (DE CONTRACŢIE)

Membrele superioare

1. Stînd cu faţa la scara fixă, apucat cu braţele îndoite în dreptul umerilor, corpul lipit de scară — întinderea şi îndoirea braţelor pînă la limită, trunchiul menţinîndu-se tot timpul drept (*fig. 3*).

Se execută de 4—8 ori.

2. Stînd cu umărul spre scara fixă, apucat cu braţul drept îndoit în dreptul umărului, corpul lîngă scară — întinderea şi îndoirea braţului.

Se execută de 4—8 ori.

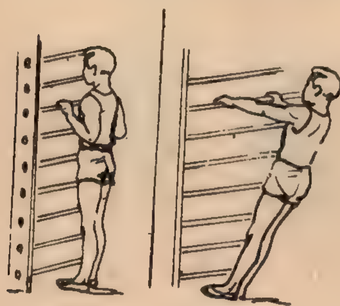


Fig. 3



Fig. 4

3. Stînd cu faţa la scara fixă, la 3—4 lungimi de talpă — cădere înainte, cu îndoirea braţelor în sprijin pe şipcă, apoi, prin împingere în braţe, revenire în poziţia de plecare (*fig. 4*).

Se execută de 4—8 ori.

Trunchiul se menţine drept, iar căderea înainte se face apucînd şipca la diferite înălţimi. Se poate îngreuia mărind distanţa de la scara fixă.

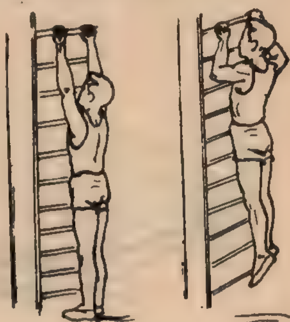


Fig. 5

4. Stînd cu faţa la scara fixă, braţele întinse sus, apucat cu priza de jos, corpul lipit de scară — tragere în braţe (*fig. 5*).

Se execută de 4—8 ori.

Aceeaşi mişcare se poate executa din poziţia stînd cu faţa la scara fixă, apucat cu priza de sus.

5. Stînd cu spatele la scara fixă, apucat cu braţele întinse, corpul lipit de scară — tragere în braţe.

Se execută de 4—8 ori.

6. Sprijin ghemuit, cu spatele la scara fixă — urcare cu picioarele din şipcă în şipcă, pînă în poziţia

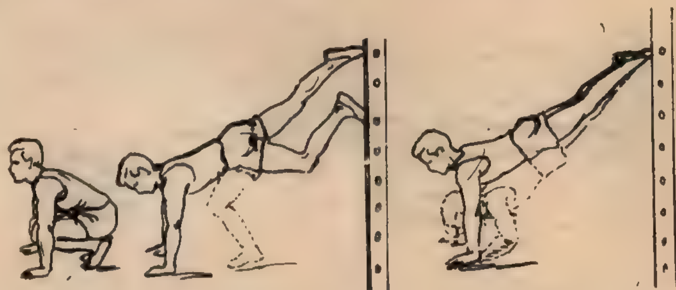


Fig. 6

stînd pe mîini cu vîrfurile picioarelor sprijinite pe şipcă, îndoirea lentă a braţelor şi întinderea lor rapidă, apoi coborîre în ghemuit (*fig. 6*).

7. Înainte culcat, apucat cu brațele întinse de prima șipcă a scării fixe — tracțiune în brațe, alunecînd pe sol, și revenire prin împingere în brațe.

Se execută de 4—8 ori.

Se poate efectua și cu un braț.

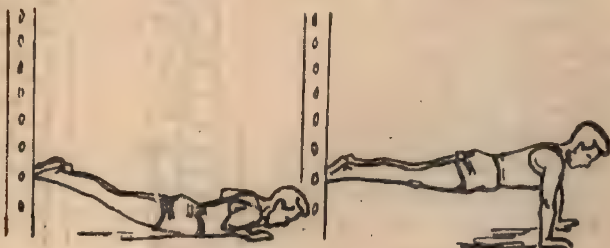


Fig. 7

8. Înainte culcat, vîrfurile picioarelor sprijinite pe șipca 2—5, palmele așezate pe sol în dreptul pieptului — întinderea brațelor cu ridicarea șezutei (*fig. 7*).

Se execută de 3—6 ori.

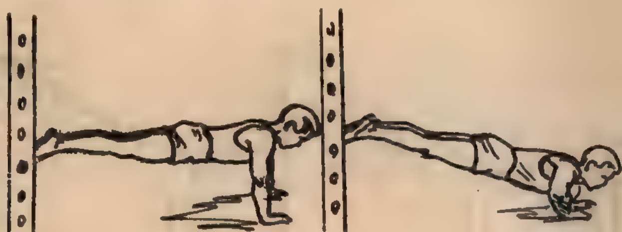


Fig. 8

9. Sprijin culcat cu vîrfurile picioarelor sprijinite pe șipcă la diferite înălțimi — îndoirea și întinderea brațelor (*fig. 8*).

Se execută de 4—8 ori.

10. Din aceeași poziție — deplasare laterală pe brațe spre stînga și spre dreapta.

11. Sprijin culcat înapoi, vîrfurile picioarelor sprijinite pe șipcă la diferite înălțimi — îndoirea și întinderea brațelor (*fig. 9*).

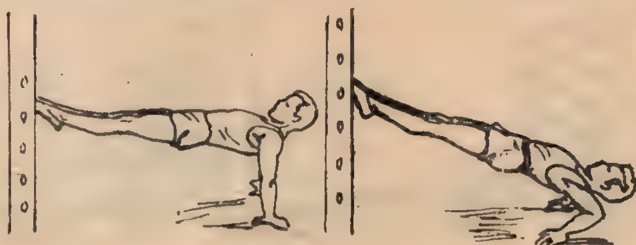


Fig. 9

Se execută de 4—8 ori.

12. Sprijin culcat lateral, cu vîrfurile picioarelor pe șipca 2—5 — îndoirea și întinderea brațului de sprijin (*fig. 10*).

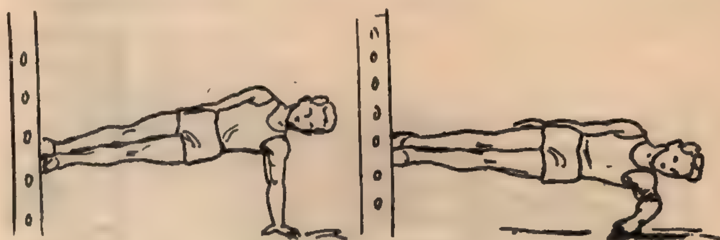


Fig. 10

Se execută de 2—3 ori.

13. Pe spate culcat, apucat cu brațele întinse de prima șipcă — tracțiune în brațe, urcînd cîteva șipci (*fig. 11*).

Se execută de 3—4 ori.

14. Atîrnat cu fața la scara fixă, apucat cu priză de jos — tracțiune în brațe.

Se execută de 4—8 ori.

Aceeaşi mişcare se poate executa cu priză de sus.

15. Culcat pe banca înclinată, sprijinită pe şipcă la diferite înălţimi — urcare cu ajutorul braţelor pînă



Fig. 11

la scara fixă, apucat de ultima şipcă şi coborîre cu faţa la scara fixă, din şipcă în şipcă numai în braţe (*fig. 12*).

16. Stînd pe mîini pe bancă, cu sprijinirea picioarelor pe scara fixă — îndoirea şi întinderea braţelor.

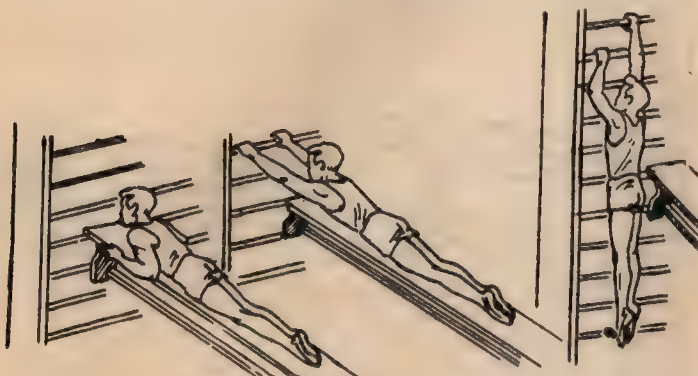


Fig. 12

Banca se aşază paralel cu scara fixă la 2—3 lungimi de talpă depărtare.

17. Sprijin culcat cu picioarele spre scara fixă, vîrfurile sprijinite pe şipca 3 sau 4, mîinile pe bancă

— ridicarea și coborîrea alternativă a picioarelor, menținînd corpul drept (*fig. 13*).

18. Executantul se culcă pe spate, cu capul spre scara fixă, și apucă șipca cu brațele întinse; parte-

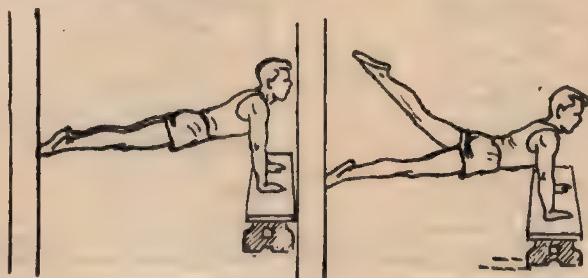


Fig. 13

nerul, stînd ghemuit, apucă de gleznele executantului și opune rezistență la îndoirea și întinderea brațelor (*fig. 14*).

19. Executantul se culcă pe spate, cu capul spre scara fixă (capul lîngă scară); partenerul stă cu fața

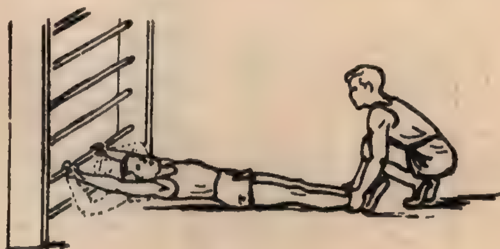


Fig. 14

la scara fixă, sprijinit cu tălpile pe mîinile îndoite ale executantului, și apucă șipca în dreptul umerilor; executantul îl ridică și-l coboară, întinzînd și îndoind brațele (*fig. 15*).

20. Executantul este atîrnat cu fața la scara fixă apucînd șipca cît mai sus — ridicare în brațe și trecere

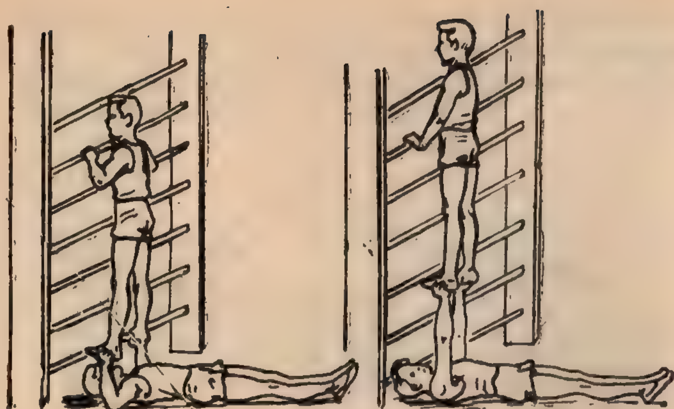


Fig. 15

în sprijin cu ajutorul partenerului, care împinge ușor cu mîinile sub tălpile executantului (*fig. 16*).

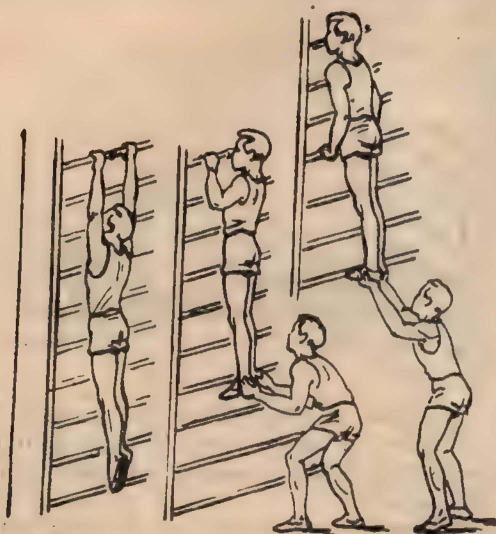


Fig. 16

Notă. Pentru exercițiile care se execută în doi este necesară respectarea anumitor reguli:

— să se mărească treptat amplitudinea mișcării și să se solicite gradat forța partenerului;

— partenerii să fie aproximativ de aceeași forță, talie și greutate;

— unele exerciții prin specificul lor vor fi executate numai de băieți;

— după executarea exercițiului, partenerii își schimbă rolurile între ei.

Trunchi

a. *Musculatura spatelui*

21. Stînd cu spatele la scara fixă, apucat cu brațele îndoite în dreptul șoldului, corpul lipit de scară — întinderea brațelor și revenire (*fig. 17*)

Se execută de 4—8 ori.

22. Stînd cu fața la scara fixă, la 3—4 lungimi de talpă, un picior sprijinit pe șipcă la diferite înăl-

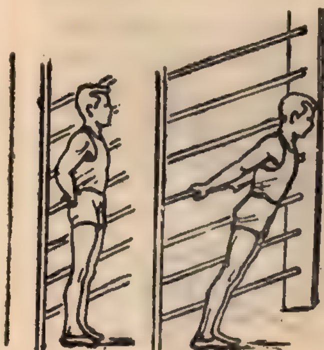


Fig. 17



Fig. 18

țimi — extensia trunchiului cu brațele în diferite poziții (*fig. 18*)

Aceeași din poziția stînd cu umărul la scara fixă.

23. Stînd cu spatele la scara fixă, la 3—4 lungimi de talpă, cu vîrful unui picior sprijinit înapoi pe şipcă — extensia trunchiului, cu braţele în diferite poziţii. Piciorul se sprijină pe şipcă la diferite înălţimi.

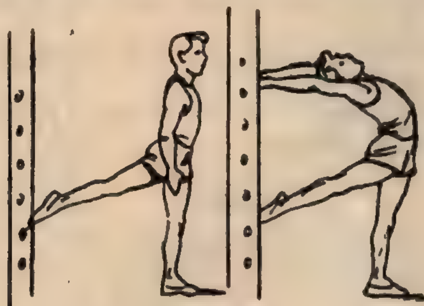


Fig. 19

24. Stînd cu spatele la scara fixă, cu vîrful unui picior sprijinit înapoi pe şipcă — extensia lentă a trunchiului cu apucarea şipcii (*fig. 19*).

Se execută de 3—4 ori.

25. Stînd pe genunchi, cu spatele la scara fixă, vîrfurile picioarelor sprijinite sub prima şipcă — îndo-

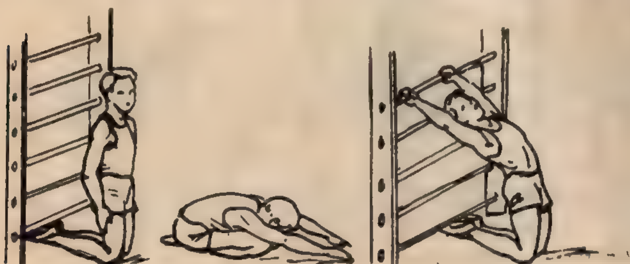


Fig. 20

irea trunchiului înainte, cu aşezare pe călcîie, apoi ducerea braţelor în sus şi înapoi apucînd şipca, tracţiune (*fig. 20*).

Se execută de 4—8 ori.

26. Şezînd cu spatele la scara fixă, apucat cu braţele întinse — tragere în braţe cu ridicarea trunchiului de pe duşumea. Trunchiul se menţine drept şi picioarele întinse (*fig. 21*).



Fig. 21

Se execută de 4—8 ori.

27. Şezînd cu spatele la scara fixă, sprijinit cu braţele îndoite (coatele pe şipcă) — ridicarea bazinului pînă în poziţia sprijin culcat înapoi (*fig. 22*).

Se execută de 4—6 ori.



Fig. 22

28. Înainte culcat, apucat cu braţele întinse de prima şipcă — tracţiune în braţe, urcînd din şipcă în şipcă, cu capul şi trunchiul în extensie (*fig. 23*).

Se execută de 3—4 ori.

29. Înainte culcat cu capul spre scara fixă, apucat cu mîinile de șipca 3 sau 4 — extensie puternică, cu ridicarea picioarelor întinse (*fig. 24*).

30. Înainte culcat cu picioarele spre scara fixă, vîrfurile sprijinite sub prima șipcă — extensia trunchiului, cu brațele în diferite poziții.



Fig. 23

Se poate executa aceeași mișcare, sprijinind vîrful picioarelor pe șipca 1, 2 sau 3.

31. Șezînd pe banca în lățime cu fața la scara fixă, vîrfurile picioarelor sprijinite sub șipca 1 sau 2, mîinile la ceafă — aplecarea trunchiului la 45°, cu arcuirea coatelor înapoi.

32. Înainte culcat peste banca în lățime (la nivelul șoldurilor), picioarele spre scara fixă, călcîiele sprijinite sub șipca 2 — extensia trunchiului cu arcuire de brațe (*fig. 25*).

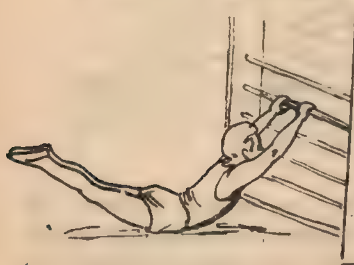


Fig. 24



Fig. 25

33. Sprijin culcat cu picioarele spre scara fixă, vîrfurile sprijinite pe şipca 3 sau 4, mîinile pe bancă — deplasare laterală pe mîini, în lungul băncii, şi

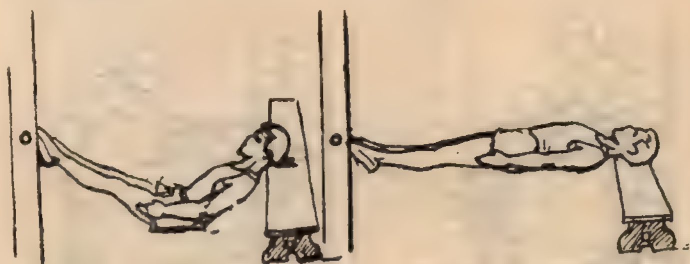


Fig. 26

pe vîrful picioarelor, care alunecă pe şipcă, braţele şi corpul întinse şi încordate.

34. Pe spate culcat cu picioarele spre scara fixă, sprijinind călcîiele pe şipca 3 sau 4, iar ceafa pe banca în lăţime, braţele lîngă corp, şezuta pe sol — îndreptarea trunchiului şi revenire (*fig. 26*).

35. Executantul se află în poziţia depărtat stînd cu faţa la scara fixă, trunchiul aplecat la orizontală, apucat cu mîinile de şipcă; partenerul stă lateral sau între braţele executantului, cu palmele pe spatele acestuia, în regiunea omoplaţilor. Executantul încearcă să ridice trunchiul spre verticală cu spatele drept, iar partenerul opune rezistenţă (*fig. 27*).

36. Executantul stă cu spatele la scara fixă, apucat în dreptul şoldului, cu trunchiul aplecat la orizontală; partenerul, cu mîinile sprijinite pe omoplaţii executantului, opune rezistenţă la ridicarea trunchiului şi invers la revenire (rezistenţă alternativă) (*fig. 28*).

Acelaşi exerciţiu din stînd pe genunchi sau şezînd pe călcîie, cu spatele la scara fixă, trunchiul aplecat la orizontală, mîinile apucînd de şipcă în dreptul şoldului.

37. Executantul se află în poziția șezînd cu spatele la scara fixă, brațele întinse, apucat de șipcă; partene-



Fig. 27

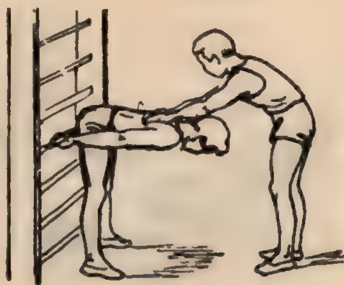


Fig. 28

rul prinde gleznele executantului și-l trage cu trunchiul la orizontală (corpul întins complet), apoi ridică

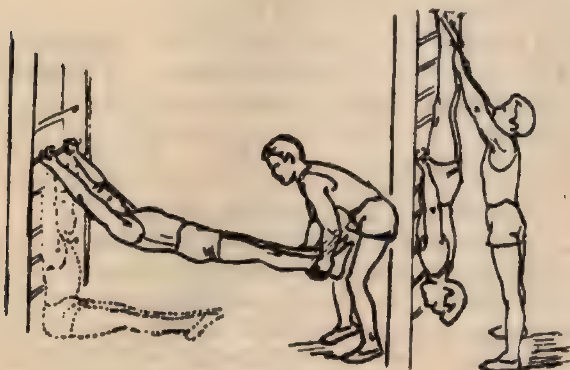


Fig. 29

picioarele spre scară, pînă în poziția atîrnat răsturnat cu fața la scară; revenire tot cu ajutor (*fig. 29*).

Executantul trebuie să păstreze tot timpul musculatura spatelui încordată.

38. Executantul se află în poziția șezînd cu fața la scara fixă, cu vîrfurile picioarelor sprijinite sub prima șipcă, brațele pe șold; din această poziție, lăsarea trunchiului pe spate cu rezistență din partea partenerului; la revenire, partenerul împinge cu mîinile spatele executantului, iar acesta opune rezistență (*fig. 30*).



Fig. 30

b. *Musculatura abdominală*

39. Stînd cu fața la scara fixă, la 3—4 lungimi de talpă, un picior sprijinit pe șipca 3,4 sau 5 — înclinarea trunchiului înapoi cu brațele în diferite poziții.

Se execută de 4—8 ori.

40. Stînd ghemuit, cu umărul drept spre scara fixă, brațul drept apucînd șipca de jos, brațul stîng apucînd deasupra capului — prin tragere și apropiere de scara fixă, ducerea picioarelor întinse lateral, sprijinite pe dușumea (*fig. 31*).

Trunchiul se menține complet întins.

Se execută de 4—8 ori.

41. Șezînd cu fața la scara fixă, vîrfurile picioarelor sprijinite sub prima șipcă — lăsarea trunchiului înapoi la diferite înălțimi față de sol și ridicarea lui la verticală (*fig. 32*).

Se execută de 4—8 ori.

În tot timpul mișcării, spatele rămîne drept și capul în continuarea trunchiului. Se poate executa

şi cu picioarele depărtate sau cu picioarele sprijinite pe şipca 2—4.

42. Din aceeaşi poziţie sau şezînd cu genunchii îndoiţi ori cu picioarele încrucişate, vîrfurile sprijinite sub prima şipcă — lăsarea trunchiului înapoi pînă la atingerea solului şi revenire, cu braţele în diferite poziţii: pe şold, la umăr, la ceafă, lateral etc.

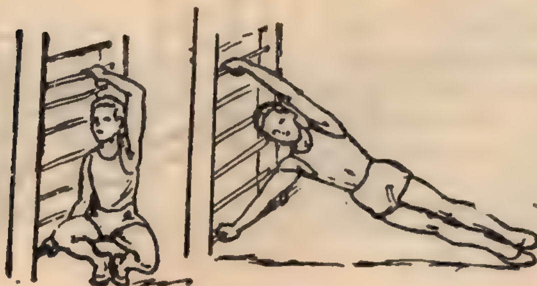


Fig. 31



Fig. 32

Aceeaşi, cu îndoirea unui genunchi la piept.

43. Şezînd pe călcîiul unui picior, celălalt sprijinit cu vîrful sub şipca 2 sau 3, cu faţa la scara fixă —

înclinarea trunchiului înapoi, cu braţele în diferite poziţii (*fig. 33*).

Se execută de 4—6 ori.

44. Şezînd cu spatele la scara fixă, apucat cu braţele îndoite sau întinse în sus — îndoirea genunchilor la piept, alternativ sau simultan (*fig. 34*).



Fig. 33

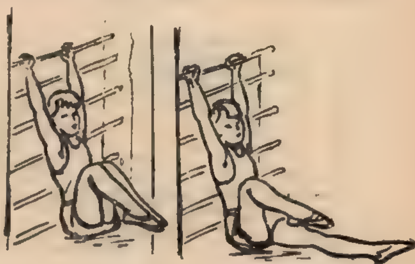


Fig. 34

Mişcarea se execută încet, vîrfurile sînt întinse.

45. Din aceeaşi poziţie — ridicarea unui picior (alternativ) ori a ambelor picioare.

46. Din aceeaşi poziţie — ducerea picioarelor în echer menţinut, cu depărtarea şi apropierea lor, forfecări, rotări, bicicleta etc. (*fig. 35*).



Fig. 35

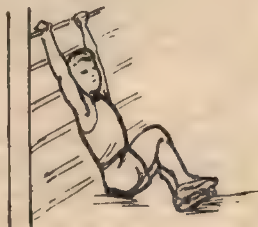


Fig. 36

47. Din aeceaşi poziţie — îndoirea genunchilor spre dreapta, întinderea picioarelor şi îndoire spre stînga (*fig. 36*).

Mişcarea se execută legat, iar picioarele se menţin tot timpul deasupra duşumelei. Acelaşi exerciţiu se poate executa şi din şezînd cu umărul spre scara fixă, mîna din interior apucînd şipca.

48. Pe spate culcat, cu capul spre scara fixă, apucat cu braţele întinse de prima şipcă — îndoirea genunchilor alternativ sau simultan (*fig. 37*).

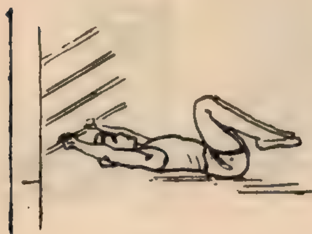


Fig. 37



Fig. 38

49. Din aceeaşi poziţie — ridicarea picioarelor la verticală cu depărtarea şi apropierea lor, sau îndoirea genunchilor la piept şi ducerea lor spre stînga şi spre dreapta, pînă ce ating duşumeaua (*fig. 38*).

Aceeaşi cu coborîrea picioarelor întinse spre stînga şi spre dreapta sau cu ducerea unui picior întins peste celălalt picior, atingînd duşumeaua în partea opusă (*fig. 39*).

50. Din aceeaşi poziţie — „bicicleta" sau ridicarea picioarelor pînă la verticală cu forfecarea lor.

Picioarele se menţin întinse.

51. Din aceeaşi poziţie — ducerea picioarelor peste cap, pînă ce vîrfurile ating scara, şi revenire (*fig. 40*).

Se execută de 4—8 ori.

Mişcarea se efectuează încet, picioarele sînt întinse, apropiate sau uşor depărtate.

52. Din aceeaşi poziţie — rotarea picioarelor sau rotări mici, executate simultan cu fiecare picior.

53. Pe spate culcat, cu vîrfurile picioarelor sprijinite sub prima șipcă — ridicarea trunchiului pînă în poziția șezînd, sau numai pînă la 45°, cu brațele în diferite poziții.



Fig. 39

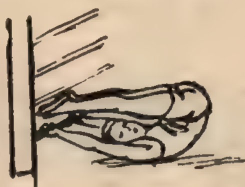


Fig. 40

54. Sprijin culcat înapoi, cu picioarele spre scara fixă, vîrfurile sprijinite pe șipca 3 sau 4 — ridicarea și coborîrea alternativă a picioarelor sau îndoirea lor (*fig. 41*).

Corpul se menține întins complet.

Se execută de 3—6 ori cu fiecare picior.

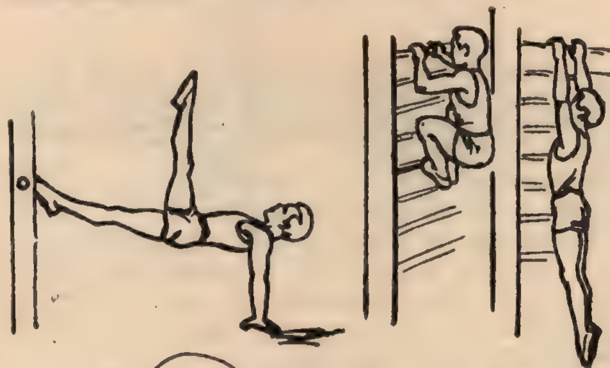


Fig. 41 Fig. 42

55. Stînd sus ghemuit, cu fața la scara fixă, apucat de șipca de sus, cu brațele îndoite în dreptul umerilor — trecere în atîrnat și revenire (*fig. 42*).

Se execută de 4—8 ori.

Aceeaşi mişcare se poate executa cu spatele la scara fixă.

56. Atîrnat stînd cu picioarele pe duşumea — îndoirea genunchilor la piept şi revenire.

Se execută de 4—8 ori.

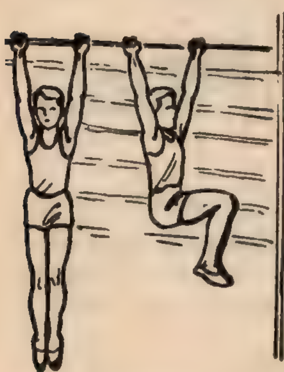


Fig. 43

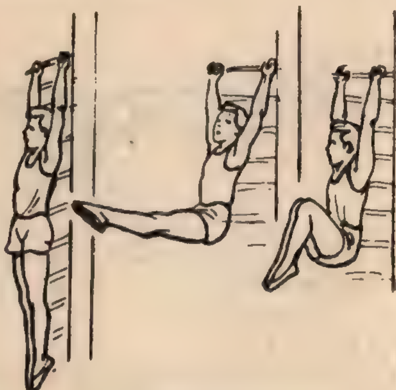


Fig. 44

57. Atîrnat de şipca de sus, cu spatele la scara fixă — îndoirea genunchilor cu răsucirea şoldurilor spre stînga, revenire, apoi spre dreapta (genunchii ating scara) (*fig. 43*).

Se execută de 3—6 ori în fiecare parte.

Aceeaşi, cu picioarele întinse.

58. Atîrnat de şipca de sus, cu spatele la scara fixă — îndoirea genunchilor la piept, alternativ sau simultan; ducerea picioarelor în echer, cu depărtarea şi apropierea lor; ridicarea picioarelor la orizontală şi coborîrea lor încet (*fig. 44*).

Se execută de 4—8 ori cu fiecare picior.

59. Din aceeaşi poziţie — ridicarea picioarelor la orizontală cu forfecarea lor în plan lateral sau sagital; rotarea picioarelor.

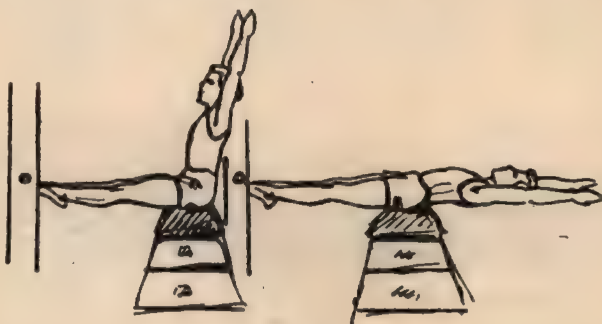
60. Din aceeaşi poziţie — ridicarea picioarelor în echer sau mai sus, pînă la atingerea cu vîrfurile a şipcii de deasupra capului (*fig. 45*).

61. Atîrnat cu spatele la scara fixă, ţinînd mingea între labele picioarelor — ridicarea genunchilor la piept şi revenire; ridicarea picioarelor la orizontală şi revenire încet; aruncarea mingii înainte.


Fig. 45

62. Atîrnat cu spatele la scara fixă — ridicarea picioarelor la orizontală, avînd agăţată de labele picioarelor cîte o halteră mică cu mîner sau un sac cu nisip.

63. Şezînd pe lada în lăţime, cu faţa la scara fixă, vîrfurile picioarelor sprijinite sub şipca ce corespunde înălţimii lăzii — lăsarea trunchiului pe spate pînă la


Fig. 46

orizontală şi revenire (se poate executa şi ţinînd o minge medicinală la piept sau cu braţele întinse sus) (*fig. 46*).

64. Din aceeaşi poziţie — lăsare pe spate, pînă ce braţele ating solul, apoi revenire cu îndoirea trunchiu-

lui înainte şi ducerea braţelor la vîrfurile picioarelor (*fig. 47*).

65. Pe spate culcat pe ladă (în lungime), apucat cu braţele de şipca ce corespunde înălţimii lăzii — ridicarea şi coborîrea picioarelor (*fig. 48*).

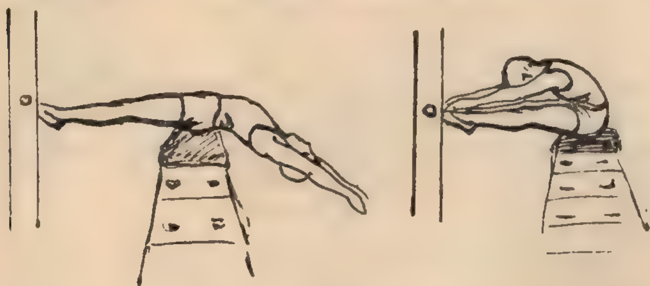


Fig. 47

Din aceeaşi poziţie — rotarea mare a picioarelor.

66. Sprijin culcat înapoi cu picioarele spre scara fixă, vîrfurile sprijinite pe şipca 3 sau 4, mîinile pe bancă —

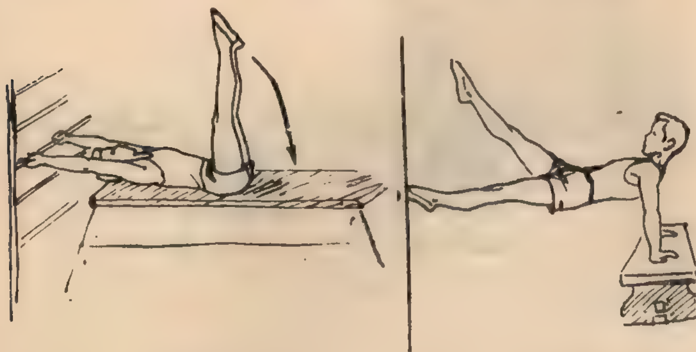


Fig. 48 Fig. 49

ridicarea şi coborîrea unui picior în ritm lent (*fig. 49*).

67. Executantul stă cu faţa la scara fixă, la o jumătate de pas — îndoirea trunchiului înainte cu

ducerea brațelor întinse înapoi, pînă ce spatele se sprijină de scară, iar mîinile apucă șipca, apoi ridicarea picioarelor cu ajutorul partenerului pînă în poziția atîrnat răsturnat cu spatele la scara fixă, și revenire tot cu ajutorul partenerului.

De asemenea, cu ajutorul partenerului, menținerea picioarelor în poziția orizontală (*fig. 50*).



Fig. 50

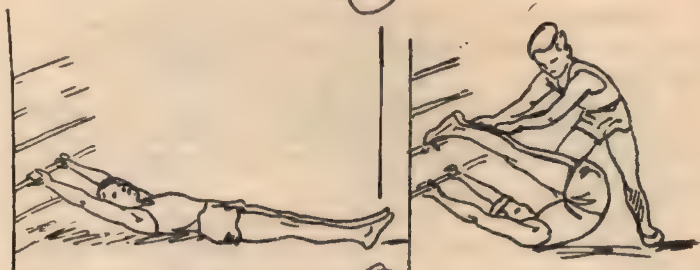


Fig. 51

68. Executantul este culcat pe spate cu capul spre scara fixă, apucînd cu mîinile de prima șipcă — ducerea picioarelor peste cap pînă ce ating scara și revenire cu rezistență alternativă din partea partenerului (fig. 51).

c. *Musculatura laterală*

69. Stînd cu fața la scara fixă (corpul lipit de scară) apucat cu brațele în dreptul taliei, păstrînd bazinul fix — răsucirea umerilor și capului spre stînga și spre dreapta, ducînd lateral brațul din partea răsucirii (*fig. 52*).

Se execută de 4—8 ori în fiecare parte.

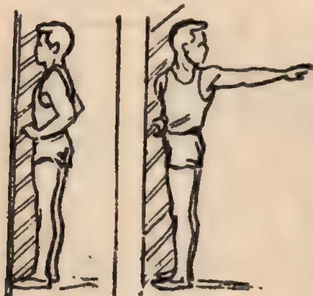


Fig. 52

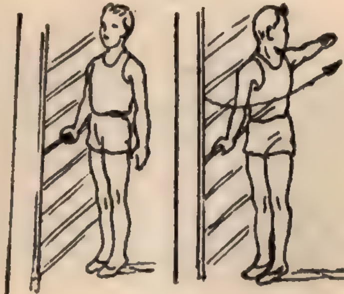


Fig. 53

Aceeași mișcare din poziția stînd cu fața la scara fixă cu picioarele depărtate sau sprijinite pe scară, și cu arcuire.

70. Stînd cu umărul drept spre scara fixă, apucat cu brațul drept (tălpile apropiate) — răsucirea trunchiului în afară cu ducerea brațului liber lateral, fără a deplasa picioarele (*fig. 53*)

Se execută de 4—8 ori în fiecare parte.

71. Stînd cu fața la scara fixă, mîinile la umeri, vîrful piciorului drept sprijinit înainte pe șipca 5 sau 6, celălalt pe dușumea — răsucirea trunchiului spre dreapta (*fig. 54*).

Se execută de 4—8 ori, apoi se schimbă poziția picioarelor.

72. Stînd cu umărul spre scara fixă, vîrful piciorului drept sprijinit pe șipca din dreptul șoldului (sau

mai sus), celălalt pe duşumea — îndoirea şi răsucirea trunchiului spre piciorul drept, apoi spre piciorul sprijinit pe duşumea (*fig. 55*).

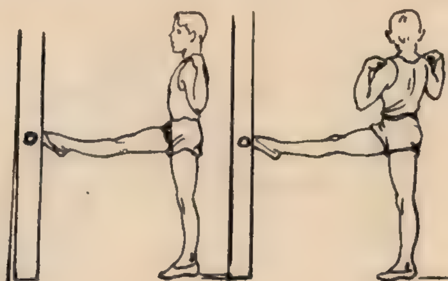


Fig. 54

Se execută de 4—8 ori în fiecare parte.

Acelaşi exerciţiu, cu apucarea gleznei şi arcuire.

73. Stînd cu faţa la scara fixă, picioarele pe şipcă, mîinile apucă scara în dreptul pieptului — îndoirea

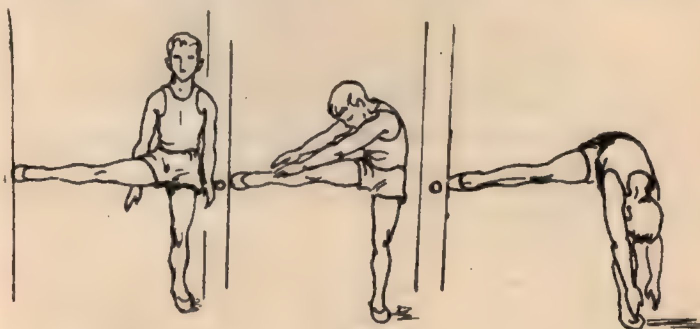


Fig. 55

şi răsucirea trunchiului spre dreapta, dînd drumul mîinii drepte, care apucă glezna piciorului stîng.

Aceeaşi spre stînga.

74. Stînd cu spatele la scara fixă la 1—2 lungimi de talpă — răsucirea trunchiului spre stînga cu ducerea brațelor lateral, sprijinire în brațe cu apucarea șipcii, apoi împingere revenind în poziția inițială, și aceeași mișcare în partea dreaptă (*fig. 56*).

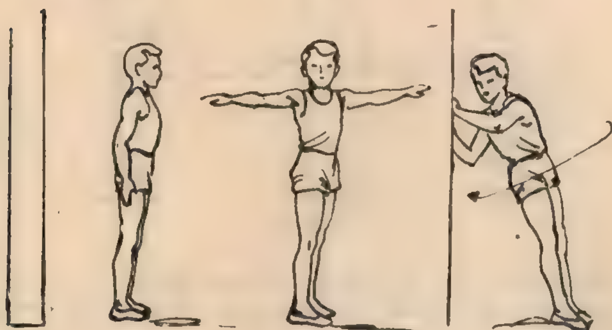


Fig. 56

Se execută de 4—8 ori în fiecare parte.

Picioarele rămîn fixe pe dușumea. Pentru îngreuiere se poate mări distanța de la scară.

75. Stînd cu umărul spre scara fixă, piciorul drept îndoit sprijinit cu gamba pe șipcă în dreptul șoldului (sau mai sus) — îndoirea trunchiului spre scară, cu ușoare arcuiri (*fig. 57*).

Se execută de 4—8 ori în fiecare parte.

76. Stînd cu umărul stîng spre scara fixă, mîna stîngă apucă șipca de jos în dreptul taliei, dreapta pe șold — ridicarea piciorului stîng lateral, la orizontală sau mai sus (*fig. 58*).

Se execută de 4—8 ori.

77. Stînd cu fața la scara fixă, mîna stîngă apucă șipca în dreptul șoldului, dreapta deasupra capului

— sprijinind corpul în brațe, ridicarea picioarelor cît mai sus lateral spre dreapta, căutînd a le menține cîteva secunde în această poziție.



Fig. 57



Fig. 58

Aceeași în partea stîngă, schimbînd poziția brațelor (*fig. 59*).

78. Stînd cu umărul drept spre scara fixă, cu mîna dreaptă apucat de șipca 4 sau 5, mîna stîngă apucă deasupra capului — ridicarea picioarelor lateral, cău-

tînd a le menţine cît mai mult în această poziţie şi revenire (*fig. 60*).

79. Stînd pe genunchi cu faţa la scara fixă, apucat

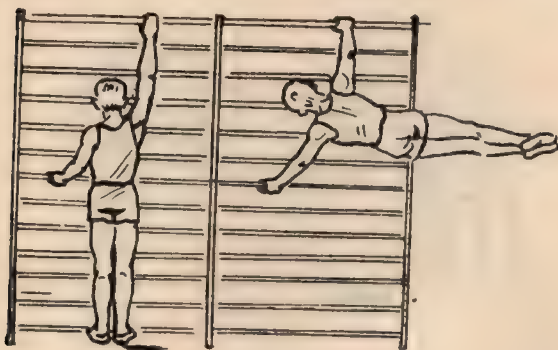


Fig. 59

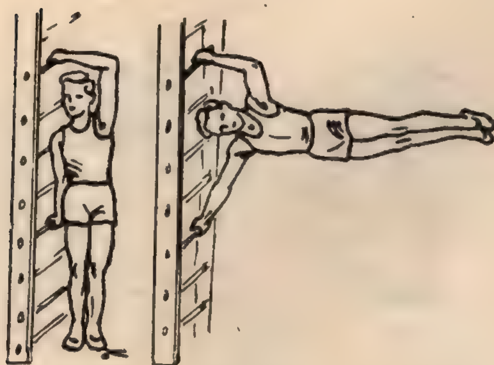
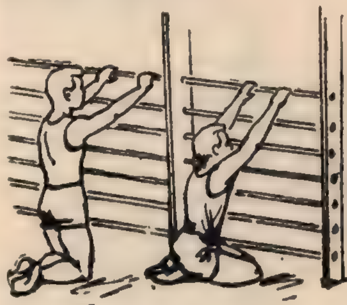


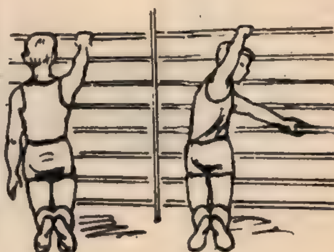
Fig. 60

cu braţele înainte — aşezare pe coapsa dreaptă şi stîngă, trecînd prin poziţia iniţială (*fig. 61*).

Se execută de 4—8 ori în fiecare parte.

80. Stînd pe genunchi cu fața la scara fixă, apucat cu brațul drept întins în dreptul capului — răsucirea trunchiului spre dreapta, brațul stîng apucă șipca mult spre dreapta și mai jos față de brațul drept, și revenire (*fig. 62*).


Fig. 61


Fig.62

Se execută de 4—8 ori în fiecare parte.

81. Stînd pe genunchiul stîng, cu umărul drept spre scara fixă, piciorul drept sprijinit pe șipca 2 sau 3—îndoirea și răsucirea trunchiului spre piciorul sprijinit pe șipcă, cu arcuire (*fig. 63*).

Se execută de 4—8 ori, apoi se schimbă poziția picioarelor.

82. Șezînd cu fața la scara fixă, vîrfurile picioarelor sprijinite sub prima șipcă — răsucirea trunchiului spre stînga și spre dreapta cu brațele în diferite poziții sau cu balansarea lor lateral (*fig. 64*).


Fig. 63


Fig. 64

Se execută de 4—8 ori în fiecare parte.

83. Şezînd cu genunchii îndoiţi, apucînd cu mîinile şipca din faţă — răsucirea trunchiului spre stînga



Fig. 65

şi spre dreapta, cu ducerea laterală a braţului din partea răsucirii (*fig. 65*).

Se execută de 4—8 ori în fiecare parte şi cu arcuiri.

84. Şezînd cu faţa la scara fixă, picioarele depărtate, vîrfurile sprijinite sub prima şipcă — îndoirea

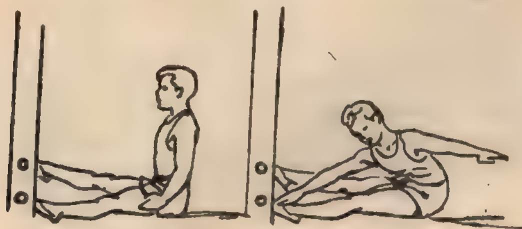


Fig. 66

şi răsucirea trunchiului înainte, cu ducerea unui braţ la vîrful piciorului opus (*fig. 66*).

Se execută de 4—8 ori.

85. Sprijin culcat cu vîrfurile picioarelor sprijinite pe şipca 2, 3 sau 4 — răsucirea trunchiului spre

stînga și spre dreapta cu ducerea brațului din partea răsucirii în sus (*fig. 67*).

Se execută de 4—8 ori în fiecare parte.

86. Înainte culcat cu vîrfurile picioarelor sprijinite sub prima șipcă — ridicarea trunchiului în ușoară extensie și răsucirea trunchiului spre stînga și spre dreapta (brațele în diferite poziții).



Fig. 67

Se execută de 4—8 ori în fiecare parte și cu ușoară arcuire.

87. Pe spate culcat, cu vîrfurile picioarelor sprijinite sub prima șipcă, mîinile la umeri — îndoirea trunchiului spre stînga și spre dreapta cu îndoirea laterală a genunchiului din aceeași parte (*fig. 68*).

Se execută de 4—8 ori.

88. Culcat pe latura stîngă cu picioarele spre scara fixă, vîrfurile sprijinite pe șipca 2—4, palmele așezate



Fig. 68

pe dușumea în dreptul pieptului — trecere în sprijin culcat lateral și revenire (*fig. 69*)

Se execută de 3—6 ori.

89. Sprijin culcat lateral cu mîna stîngă sprijinită pe bancă, vîrfurile picioarelor pe şipca 3 sau 4 — ridi-

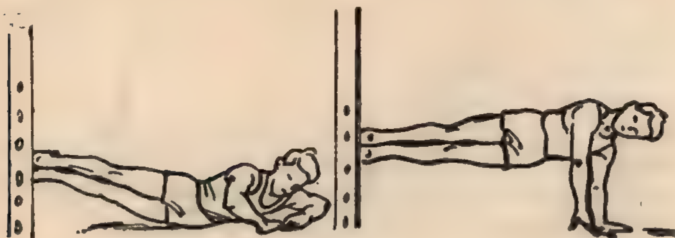


Fig. 69

carea şi coborîrea simultană a braţului şi a piciorului liber (*fig. 70*).

Braţul se sprijină perpendicular pe bancă.

90. Atîrnat răsturnat cu faţa la scara fixă, apucat cu braţul drept jos, stîngul în dreptul şoldului, corpul sprijinit pe scară — „steagul“ (*fig. 71*).

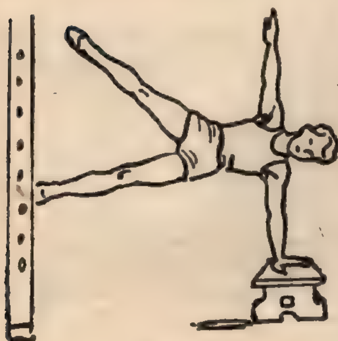


Fig. 70

Se execută cu colectivele bine antrenate şi numai cu băieţii.

91. Culcat pe o latură, pe lada în lăţime, cu picioarele spre scara fixă, vîrfurile sprijinite sub şipcă, braţele întinse — îndoirea laterală a trunchiului spre scara fixă şi revenire (*fig. 72*).

92. Executantul stă cu umărul spre scara fixă, îndoaie trunchiul spre scară şi apucă cu braţul drept de şipca 2 de jos, iar cu stîngul sus deasupra capului,

piciorul stîng întins lateral este sprijinit în mîinile partenerului; ridicarea piciorului de pe duşumea şi

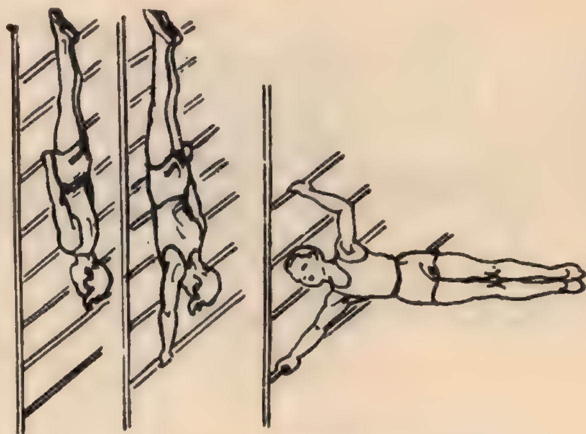


Fig. 71

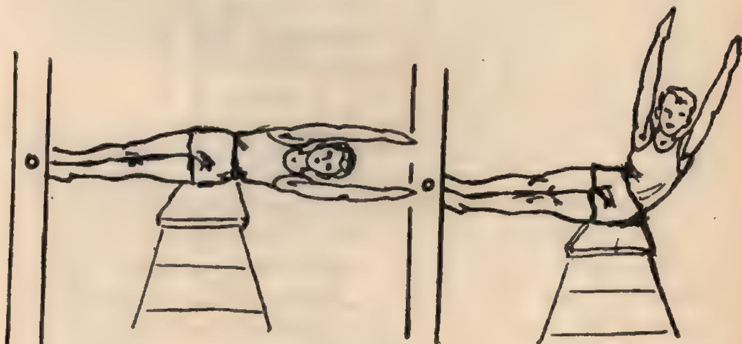


Fig. 72

sprijinirea lui lîngă celălalt, menținînd corpul întins la orizontală („steagul") (*fig. 73*).

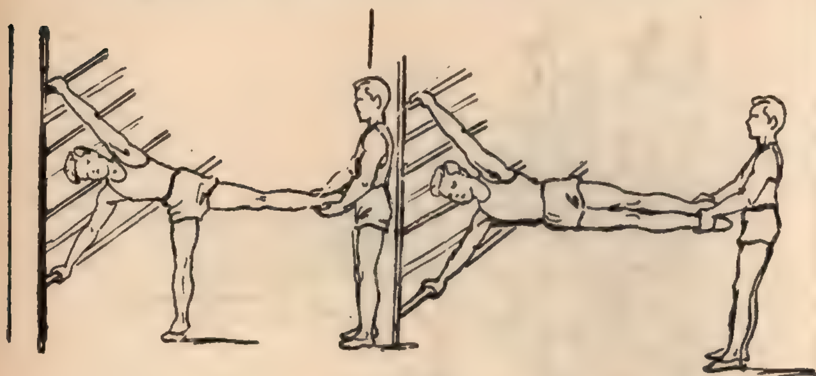


Fig. 73

Membrele inferioare

93. Stînd cu fața la scara fixă, apucat cu brațele întinse — ridicare pe vîrfuri și coborîre pe toată talpa. Ridicarea pe vîrfuri se poate face cu călcîiele apropiate, cu picioarele ușor depărtate sau cu un picior înainte, trunchiul și picioarele întinse.

Se execută de 6—8 ori.

94. Stînd cu fața la scara fixă, apucat cu brațele înainte — îndoirea piciorului stîng cu sprijinirea vîrfului pe șipca 2 sau 3, apoi întinderea piciorului de pe șipcă, celălalt ridicîndu-se de pe dușumea (*fig. 74*).

Se execută de 4—8 ori cu fiecare picior.

95. Stînd cu fața la scara fixă, mîinile apucă șipca cît mai sus, piciorul stîng îndoit, sprijinit pe șipca 4, 5 sau 6, celălalt pe dușumea — bătaie pe piciorul drept cu tragere în brațe pînă în poziția în sprijin, cu întinderea piciorului de pe șipcă, celălalt întins înapoi, și revenire (*fig. 75*).

Mişcarea se execută în continuare, de 4—8 ori cu fiecare picior.

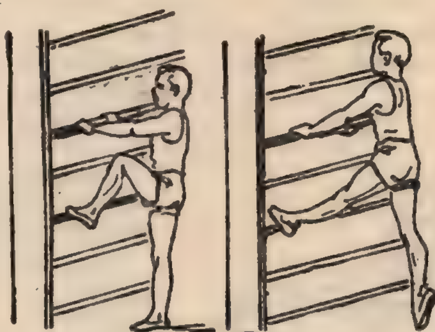


Fig. 74



Fig. 75

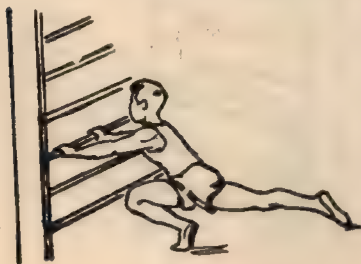
96. Stînd pe partea anterioară a labei piciorului, cu fața la scara fixă, apucat cu brațele înainte — în-

doirea uşoară şi întinderea incompletă a genunchilor. Se poate executa şi cu ridicarea alternativă a unui picior.

97. Stînd cu faţa la scara fixă, apucat cu braţele înainte, în dreptul şoldului — îndoirea genunchilor înghemuit şi revenire.

Se execută de 4—8 ori.

Mişcarea se poate efectua cu genunchii depărtaţi sau apropiaţi, ori cu picioarele sprijinite pe şipcă şi cu arcuiri.


Fig. 76

98. Stînd cu faţa la scara fixă, apucat cu braţele înainte în dreptul şoldului — lăsare în jumătate ghemuit cu ducerea unui picior alternativ lateral sau înapoi (*fig. 76*).

Se execută de 4—8 ori cu fiecare picior.

99. Din aceeaşi poziţie — fandare la dreapta, la stînga şi înapoi (corpul lîngă scară).

100. Stînd cu faţa la scara fixă cu picioarele sprijinite pe şipca 5 sau 6, apucat cu braţele înainte — lăsarea unui picior în jos (întins) cu îndoirea genunchiului piciorului sprijinit pe şipcă, şi revenire (*fig. 77*).

Se execută de 4—8 ori cu fiecare picior.

101. Stînd cu faţa la scara fixă, apucat cu braţele sus, picioarele sprijinite pe şipcă sau pe duşumea — urcare alternativă din şipcă în şipcă, cu picioarele îndoite, pînă în poziţia ghemuit şi revenire.

Se execută de 3—6 ori.

102. Sprijin ghemuit cu spatele la scara fixă, cu vîrful unui picior sprijinit pe şipca 3, 4 sau 5 —schimbarea alternativă a picioarelor.

103. Sprijin ghemuit cu spatele la scara fixă, la 3—4 lungimi de talpă — aruncarea picioarelor înapoi cu sprijinirea vîrfurilor pe şipcă, cît mai sus, şi revenire în sprijin ghemuit (*fig. 78*).



Fig. 77



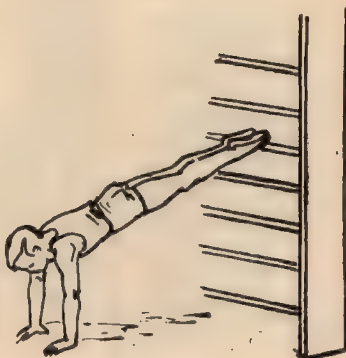


Fig. 78

104. Ghemuit pe un picior, celălalt întins lateral, cu faţa la scara fixă, apucat cu braţele înainte — schimbarea picioarelor.

Se execută de 4—8 ori cu fiecare picior.

Aceeaşi mişcare din poziţia ghemuit pe un picior, celălalt întins înainte, cu umărul spre scara fixă, apucat cu braţul drept.

105. Şezînd cu picioarele încrucişate, cu faţa la scara fixă, apucat cu braţele în dreptul capului — ridicare în poziţia stînd şi revenire.

Se execută de 4—8 ori.

106. Şezînd pe călcîie cu faţa la scara fixă, apucat cu braţele înainte — ducerea unui picior lateral sau înapoi (pe duşumea).

Se execută de 4—8 ori.

107. Atîrnat cu fața la scara fixă, cu mingea medicinală între labele picioarelor — îndoirea genunchilor înapoi sau îndoirea genunchilor cu aruncarea mingii înapoi (*fig. 79*).

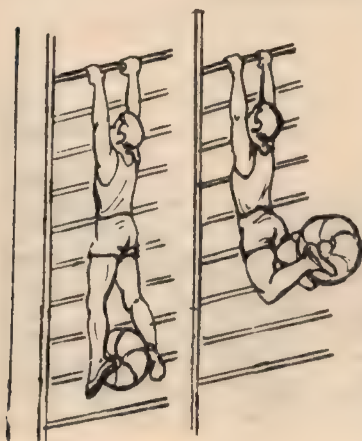


Fig. 79

108. Executantul stă pe genunchi cu fața la scara fixă, brațele înainte, apucat de șipcă; partenerul îi prinde glezna unui picior și-l trage înapoi în poziția jumătate sfoară, executantul opunînd rezistență; la revenirea pe genunchi, opune rezistență partenerul (*fig. 80*).

109. Executantul este culcat pe spate, cu capul spre scara fixă, apucat de prima șipcă, picioarele la verticală; partenerul stă pe tălpile executantului cu fața la scară, ținîndu-se cu

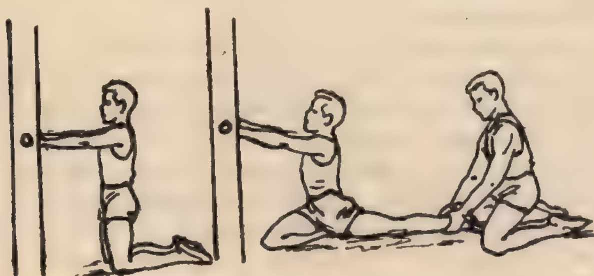


Fig. 80

mîinile de șipcă; executantul îndoaie și întinde genunchii (*fig. 81*).

110. Executantul stă cu fața la scara fixă, apucat cu brațele înainte, partenerul stă călare pe umerii

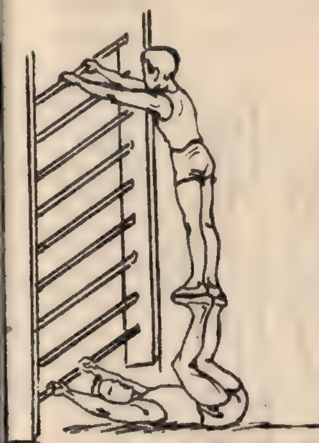


Fig. 81

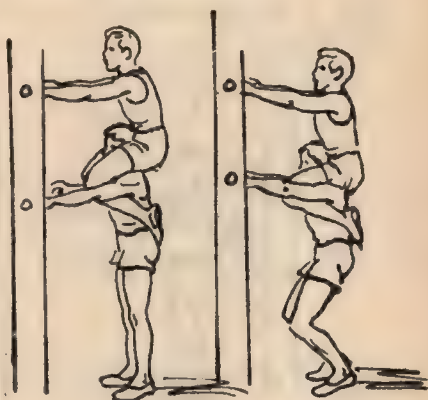


Fig. 82

executantului ținîndu-se cu mîinile de șipcă; executantul îndoaie și întinde picioarele (*fig. 82*).

EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA ELASTICITĂȚII MUSCULARE (DE ÎNTINDERE)

Membrele superioare

111. Stînd cu umărul la scara fixă, apucat cu mîna la nivelul șoldului sau mai sus — balansarea brațului liber înainte și înapoi sau lateral și în față (*fig. 83*).

Se execută alternativ cu fiecare braț de 4—8 ori.

112. Din aceeaşi poziţie — rotarea unui braţ prin sus înapoi jos sau în sens invers.

Se execută alternativ cu fiecare braţ de 4—8 ori.

113. Stînd cu spatele lipit de scara fixă — apucarea şipcii deasupra capului cu braţele întinse şi extensie



Fig. 83

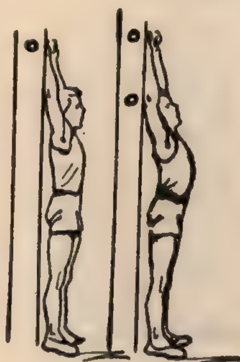


Fig. 84

pronunţată numai din regiunea dorsală (fără a depărta bazinul) (*fig. 84*).

114. Stînd cu spatele la scara fixă, apucat în dreptul capului — întinderea braţelor, cu îndoirea genunchilor (atîrnat sprijinit) şi arcuire.

115. Şezînd cu spatele la scara fixă, la o lungime de talpă, cu genunchii uşor îndoiţi, apucat cu braţele în sus — lăsarea trunchiului în faţă (fără a desprinde mîinile de pe şipcă), cu uşoare arcuiri (*fig. 85*).

Aceeaşi mişcare din poziţiile: şezînd cu un genunchi îndoit, şezînd cu picioarele încrucişate sau şezînd pe călcîie.

116. Executantul stă cu spatele la scara fixă, cu vîrful unui picior sprijinit înapoi pe şipcă cît mai sus, celălalt pe duşumea, cu braţele lateral, mîinile

prinse de şipcă; partenerul, în faţa lui, îl apucă de spate (sub omoplaţi) şi execută lent extensia trunchiului (*fig. 86*).

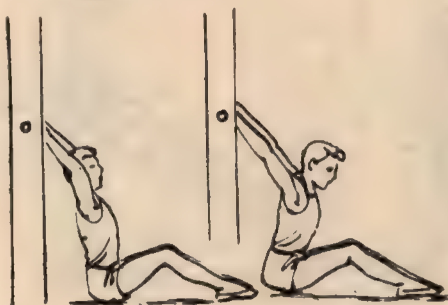


Fig. 85



Fig. 86

117. Partenerul stă cu faţa la scara fixă, pieptul lîngă scară, tălpile fixate pe una din şipcile de jos, genunchii uşor îndoiţi în afară, mîinile apucă şipca în dreptul umerilor. Executantul se sprijină cu spatele pe umerii şi spatele partenerului, rămînînd atîrnat de una din şipcile de sus. Partenerul întinzînd încet picioarele şi braţele, împinge în spatele executantului care se extinde complet (*fig. 87*).



Fig. 87

118. Executantul, din şezînd cu faţa la scara fixă, cu vîrfurile picioarelor sprijinite sub prima şipcă (sau mai sus), prinde cu mîinile mijlocul sau gîtul partene-

rului, care stă înapoia lui şi-l ridică uşor din şezînd, împingîndu-l în sus de sub omoplaţi (*fig. 88*).



Fig. 88

Trunchi

a. Musculatura spatelui

119. Stînd cu faţa la scara fixă, la 3—4 lungimi de talpă — aplecarea trunchiului înainte, la orizontală sau mai jos, cu ducerea braţelor înainte, palmele sprijinite pe şipcă, şi arcuire (*fig. 89*).

Se execută de 4—8 ori.

Aceeaşi mişcare se mai poate efectua din poziţiile: depărtat stînd; un picior înainte; un picior sprijinit pe şipca 2 sau 3, celălalt pe duşumea.

120. Stînd cu faţa la scara fixă cu sprijinul unui picior pe şipcă (la diferite înălţimi) — îndoirea trunchiului înainte, cu apucarea gleznei şi tracţiune (arcuire) (*fig. 90*).

Se execută de 4—8 ori.

Se mai poate executa apucînd şipca de deasupra piciorului sprijinit pe scară.

121. Stînd cu pieptul lipit de scara fixă, apucat cu brațele la nivelul taliei — lăsare înapoi cu brațele



Fig. 89

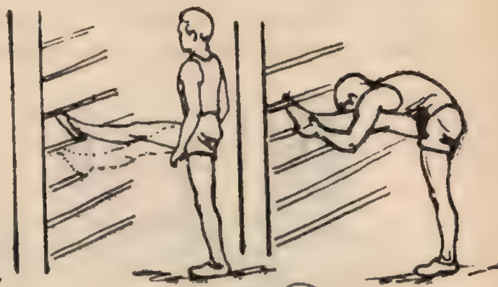


Fig. 90

întinse, aplecînd trunchiul și capul înainte, picioarele întinse (*fig. 91*).

Se execută de 4—8 ori.

122. Stînd cu fața la scara fixă, picioarele sprijinite pe șipcă, apucat cu mîinile în dreptul pieptului — coborîrea brațelor simultan din șipcă în șipcă, cu arcuirea trunchiului (pînă la apropierea brațelor de picioare) (*fig. 92*).

Se execută de 4—6 ori.

123. Din aceeași poziție — îndoirea trunchiului cu mutarea alternativă a brațelor și picioarelor.

În tot timpul mișcării, brațele și picioarele sînt întinse.

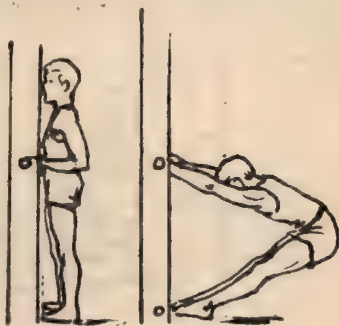


Fig. 91

124. Stînd pe genunchi cu fața la scara fixă, la 3—4 lungimi de talpă — îndoirea trunchiului înainte, cu așezare pe călcîie, brațele înainte,

palmele sprijinite pe şipcă, şi arcuiri de trunchi (*fig. 93*).

Se execută de 4—8 ori.

125. Stînd pe genunchi, cu spatele la scara fixă, vîrfurile sprijinite sub prima şipcă — îndoirea trun-



Fig. 92

chiului înainte, cu aşezare pe călcîie, şi ducerea braţelor întinse în faţă (palmele pe duşumea).

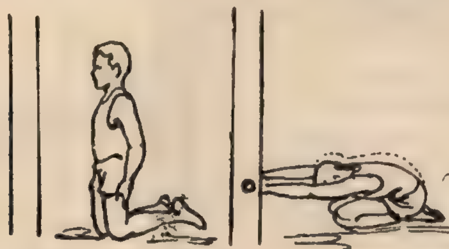


Fig. 93

126. Şezînd pe un călcîi, cu faţa la scara fixă, vîrful celuilalt picior sub prima şipcă — îndoirea trunchiului înainte cu arcuire, palmele sprijinite pe şipcă (*fig. 94*).

Se execută de 4—8 ori.

Aceeaşi mişcare se poate efectua apucînd şipca.

127. Şezînd pe lada în lăţime, cu faţa spre scara fixă, vîrfurile sprijinite sub şipca ce corespunde înăl-



Fig. 94

ţimii lăzii — aplecarea trunchiului înainte pînă ce mîinile ating scara şi arcuire (*fig. 95*).

b. *Musculatura abdominală*

128. Stînd cu pieptul lipit de scara fixă, apucat cu mîinile îndoite în dreptul umerilor — înclinarea succesivă a capului şi trunchiului înapoi, întinzînd braţele (*fig. 96*).

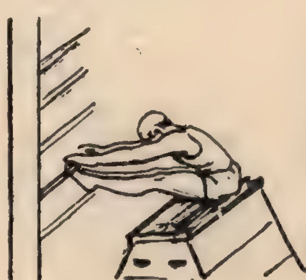


Fig. 95

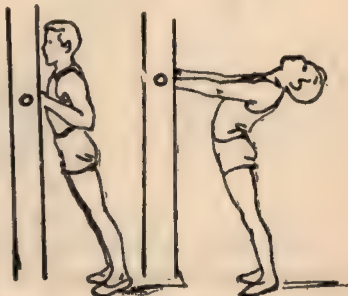
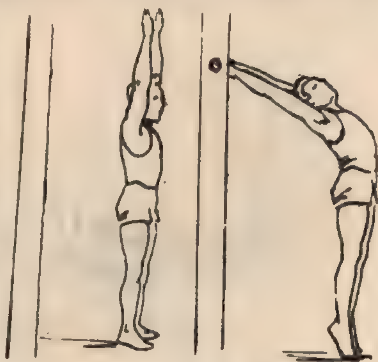


Fig. 96

129. Stînd cu fața la scara fixă, apucînd cu mîinile șipca din dreptul șoldurilor — ridicare pe vîrfuri și extensia trunchiului.

Se poate executa și cu picioarele depărtate.

130. Stînd cu spatele la scara fixă, la 1—2 lungimi de talpă — apucarea șipcii de deasupra capului și extensie cu ridicare pe vîrfuri (*fig. 97*).

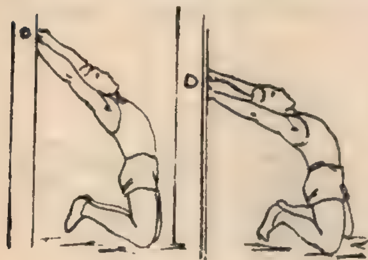

Fig. 97

Se execută de 4—8 ori.

Se poate executa cu îndoirea unui genunchi și cu mărirea treptată a distanței pînă la scară.

131. Stînd pe genunchi cu fața la scara fixă, apucat cu brațele îndoite în dreptul umerilor — extensia trunchiului cu întinderea brațelor.

132. Stînd pe genunchi cu spatele la scara fixă, la 2—3 lungimi de talpă — extensia trunchiului cu ducerea brațelor întinse în sus și apucarea șipcii.


Fig. 98

133. Pe genunchi, cu spatele la scara fixă, apucînd cu brațele întinse șipca de deasupra capului — extensia trunchiului, coborînd cîteva șipci (genunchii ușor depărtați) (*fig. 98*).

134. Din aceeași poziție — extensie pronunțată, ridicînd ușor genunchii de pe dușumea.

Se execută de 3—6 ori.

135. Şezînd cu spatele lipit de scara fixă, apucat de şipcă cu braţele întinse în sus — extensia trunchiului cu ridicare în stînd (*fig. 99*).

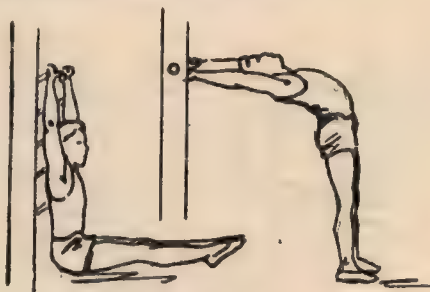


Fig. 99

Se execută de 3—6 ori.

136. Înainte culcat cu picioarele spre scara fixă, vîrfurile sprijinite sub prima şipcă, palmele pe duşumea în dreptul umerilor — extensia trunchiului cu întinderea braţelor.

Se execută de 4—8 ori.

137. Sprijin culcat cu picioarele spre scara fixă, vîrfurile cît mai sus pe şipcă (6 sau 7) — retragerea trunchiului înapoi cu alunecarea braţelor şi pieptului pe duşumea (braţele în continuarea trunchiului), gamba şi coapsele apropiate de scară (*fig. 100*).

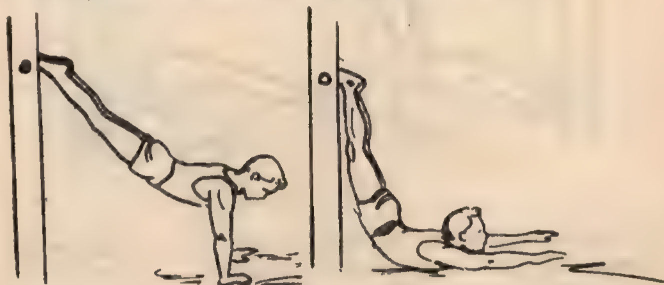


Fig. 100

Se execută de 3—6 ori.

138. Sprijin culcat înapoi, cu vîrfurile picioarelor sprijinite pe șipca 2, 3 sau 4 — extensia trunchiului,



Fig. 101

cu ducerea capului mult pe spate și cu ridicarea alternativă a unui picior (*fig. 101*).

Se execută de 3—6 ori.

139. Șezînd pe banca în lățime cu fața la scara fixă, vîrfurile picioarelor sprijinite sub șipca 1 sau

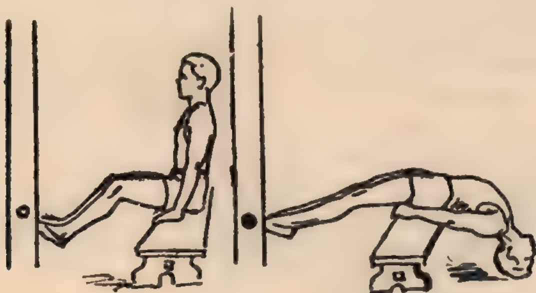


Fig. 102

2 — lăsarea trunchiului înapoi pînă la atingerea dușumelei cu capul, apucînd cu mîinile de muchia din față a băncii (*fig. 102*).

Acelaşi exerciţiu din şezînd pe lada în lăţime, vîrfurile picioarelor sprijinite sub şipca ce corespunde înălţimii lăzii.

Acelaşi exerciţiu, cu braţele întinse, ţinînd cu ambele mîini o minge medicinală.


Fig. 103

140. Culcat cu spatele pe lada în lăţime, vîrfurile picioarelor sprijinite sub şipca ce corespunde înălţimii lăzii — rotarea mare a trunchiului (se poate executa ţinînd în ambele mîini cîte o minge) (*fig. 103*).

141. Executantul se află în poziţia şezînd cu spatele la scara fixă, braţele sus, apucat de şipcă. Din


Fig. 104

această poziţie, extensia mare a trunchiului cu ridicarea şezutei de pe duşumea, cu ajutorul partenerului (*fig. 104*).

142. Executantul se află în poziţia înainte culcat cu picioarele spre scara fixă, vîrfurile sprijinite sub prima şipcă sau mai sus, cu braţele întinse; parte-

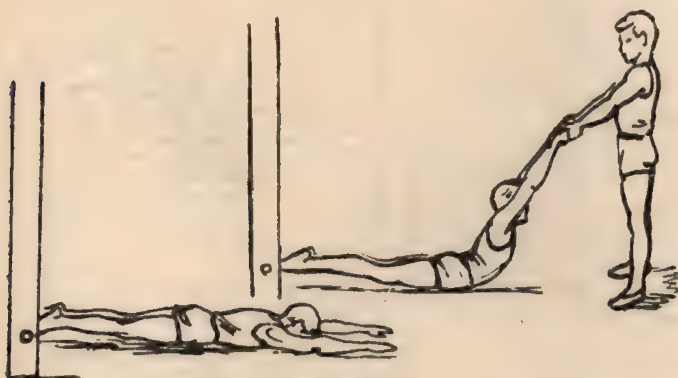


Fig. 105

nerul apucă mîinile executantului şi ridică trunchiul în extensie. Mişcarea se execută cu grijă, fără nici o bruscare (*fig. 105*).

c. *Musculatura laterală*

143. Stînd cu faţa la scara fixă (corpul lipit de scară) braţele întinse lateral sprijinite pe şipcă, picioarele depărtate — îndoirea trunchiului spre stînga şi spre dreapta, cu alunecarea palmelor pe şipcă.

Se poate executa şi stînd cu spatele la scara fixă.

144. Stînd cu umărul spre scara fixă la 3—4 lungimi de talpă, braţele sus — îndoirea trunchiului spre scară, apucînd cu mîinile şipca, şi arcuire (*fig. 106*).

Se execută de 4—8 ori, apoi acelaşi lucru în partea cealaltă.

145. Stînd cu umărul spre scara fixă, braţul drept, îndoit, apucă şipca, stîngul lateral — lăsarea trun-

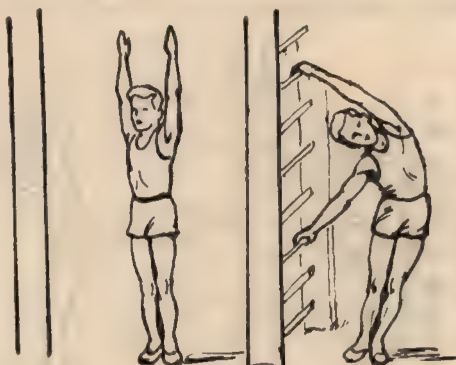


Fig. 106

chiului (bazinului) lateral în afară, cu întinderea braţului de sprijin şi ducerea braţului liber în sus (*fig. 107*).

Se execută de 4—8 ori.

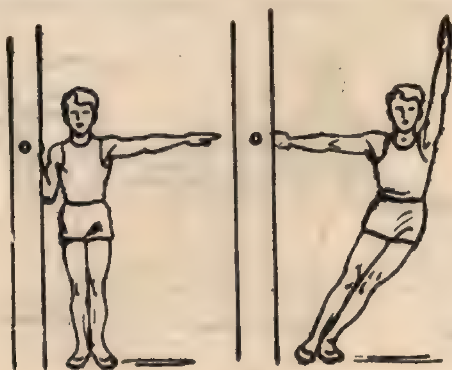


Fig. 107

146. Stînd cu faţa la scara fixă, vîrful unui picior întins, sprijinit pe şipcă la diferite înălţimi, celălalt

pe sol, mîinile la ceafă — îndoirea trunchiului spre stînga şi spre dreapta cu arcuire (*fig. 108*).

Se execută de 4—8 ori.

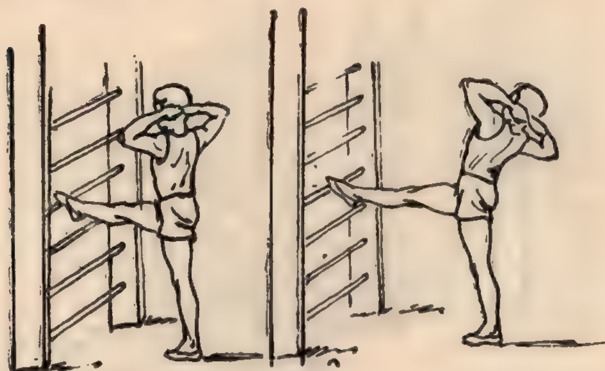


Fig. 108

147. Stînd cu umărul spre scara fixă, cu vîrful unui picior sprijinit lateral pe şipcă (la diferite înălţimi), mîinile pe şold — îndoirea laterală a trunchiului spre

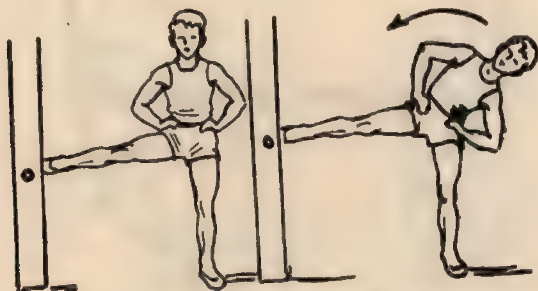


Fig. 1

piciorul sprijinit pe şipcă şi în sens opus, cu arcuire (*fig. 109*).

Se execută de 4—8 ori.

148. Stînd cu fața la scara fixă, vîrful unui picior sprijinit înainte pe șipcă (la diferite înălțimi) celălalt sprijinit pe dușumea — rotarea trunchiului.

Aceeași, din stînd cu umărul spre scara fixă, un picior sprijinit pe șipca din dreptul șoldului (sau mai sus).


Fig. 110

149. Stînd cu umărul spre scara fixă, brațul drept apucă șipca în dreptul umărului — ducerea piciorului stîng încrucișat peste cel drept, apoi întoarcere 180° la dreapta, ducînd succesiv înainte genunchii, coapsele și pieptul; revenire („val" cu întoarcere).

150. Stînd cu genunchii îndoiți, cu umărul spre scara fixă, mîna dreaptă apucă șipca în dreptul șoldului, stînga deasupra capului — îndoirea trunchiului spre scară cu întinderea brațelor și picioarelor (împingerea șoldului în afară) (*fig. 110*).


Fig. 111

151. Stînd pe un genunchi, cu umărul spre scara fixă, piciorul drept sprijinit pe șipca 2 sau 3 — îndoirea trunchiului spre scară cu arcuire (*fig. 111*).

152. Din aceeaşi poziţie — îndoirea trunchiului în afară, sprijinind palma pe duşumea (braţul din afară), celălalt deasupra capului (*fig. 112*).



Fig. 112

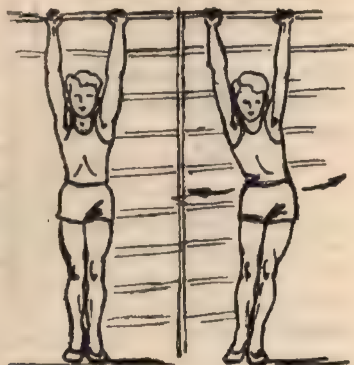


Fig. 113

Se execută de 4—8 ori.

153. Sprijin culcat cu vîrfurile picioarelor sprijinite pe şipca 2, 3 sau 4 — rotarea bazinului spre stînga şi spre dreapta.

154. Atîrnat stînd cu spatele la scara fixă — ridicare pe vîrfuri cu împingerea bazinului spre stînga şi spre dreapta (vîrfurile picioarelor rămîn fixe pe duşumea) (*fig. 113*).

Se execută de 4—8 ori.

Mişcarea se poate efectua şi din poziţia atîrnat stînd cu faţa la scara fixă.

155. Atîrnat cu faţa sau cu spatele la scara fixă — balansarea picioarelor spre stînga şi spre dreapta.

Acelaşi exerciţiu, ţinînd între glezne o minge medicinală.

156. Atîrnat lateral cu braţul dinafară, braţul din interior sprijinit pe şipcă la nivelul şoldului — îndoirea şi întinderea braţului de sprijin.

Se execută de 3—5 ori.

157. Stînd cu umărul spre scara fixă, un picior sprijinit pe șipcă (la diferite înălțimi), mingea ținută în ambele mîini cu brațele întinse în sus sau pe cap — îndoirea trunchiului lateral spre stînga și spre dreapta sau rotarea trunchiului (*fig. 114*).



Fig. 114

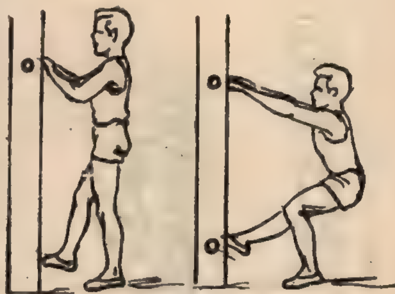


Fig. 115

158. Culcat lateral peste lada în lățime (la nivelul șoldurilor), picioarele spre scara fixă, vîrfurile sprijinite sub șipca ce corespunde înălțimii lăzii, brațele sus — lăsarea trunchiului în jos și revenire.

159. Executantul stă cu umărul la scara fixă, avînd brațul drept lîngă corp, iar stîngul sus, apucînd șipca deasupra capului, corpul lipit de scară; partenerul îl apucă de talie și-l trage în afară (executantul poate să opună rezistență).

Membrele inferioare

160. Stînd cu fața la scara fixă cu vîrfurile picioarelor pe prima șipcă, apucat cu mîinile în dreptul pieptului — lăsarea călcîielor pe sol și revenire.

161. Stînd cu fața la scara fixă, cu vîrful piciorului drept sprijinit pe prima șipcă, piciorul stîng pe

dușumea (la o lungime de talpă de scară), apucat cu brațele înainte — lăsarea trunchiului înapoi cu îndoirea piciorului stîng, piciorul drept și brațele întinse. Aceeași cu piciorul celălalt (*fig. 115*).

Se execută de 4—8 ori.

162. Stînd cu fața la scara fixă, apucat cu brațele înainte — ducerea unui picior lateral sau înapoi, simplu sau cu arcuire, sau rotări din articulația coxofemurală.

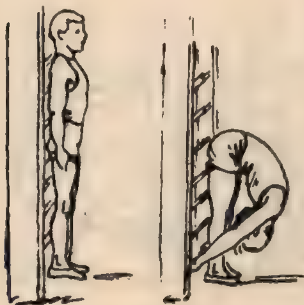


Fig. 116

Se poate executa și din stînd cu umărul spre scara fixă, apucat cu un braț, mișcarea executîndu-se cu piciorul dinafară.

163. Stînd cu spatele lipit de scara fixă — îndoirea rapidă a trunchiului înainte cu ducerea brațelor jos, apucînd de prima șipcă, și revenire (șezuta rămîne lipită de scară) (*fig. 116*).

Se execută de 4—8 ori.

164. Din aceeași poziție — îndoirea trunchiului înainte cu apucarea șipcii din ce în ce mai jos (fruntea atinge genunchii).

165. Stînd cu spatele la scara fixă, la un pas distanță, piciorul drept sprijinit înapoi pe șipca 4,5 sau 6, celălalt pe dușumea — îndoirea trunchiului înainte, cu ducerea brațelor întinse, palmele pe dușumea, cu îndoirea genunchiului stîng (*fig. 117*).

Se execută de 4—8 ori pe fiecare picior.

166. Stînd cu fața la scara fixă, la 3—4 lungimi de talpă — ridicarea unui picior înainte cu atingerea șipcii din ce în ce mai sus (*fig. 118*).

Se execută de 4—8 ori cu fiecare picior.

Se poate efectua şi din stînd cu umărul spre scara fixă.

167. Stînd cu faţa la scara fixă, apucat cu braţele îndoite, trunchiul lipit de scară — ducerea unui picior

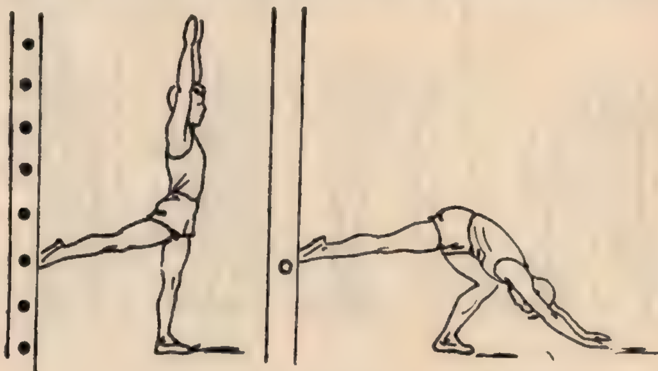


Fig. 117

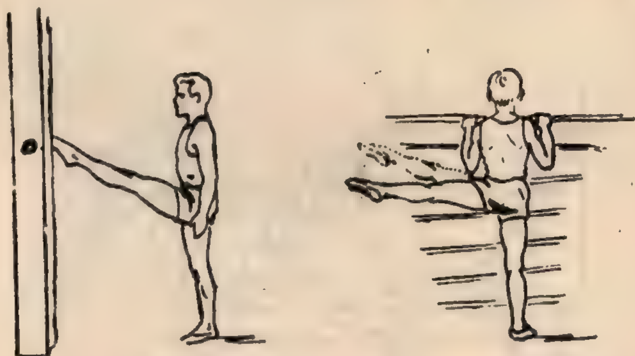


Fig. 118

Fig. 119

lateral cu atingerea şipcii din ce în ce mai sus (*fig. 119*).

Se execută de 4—8 ori.

168. Stînd cu faţa la scara fixă, la 3—4 lungimi de talpă, apucat cu braţele îndoite, trunchiul înclinat — joc de gleznă (*fig. 120*).

169. Stînd cu fața la scara fixă, apucat cu brațele înainte — ducerea unui picior printre brațe, întins în sus sprijinit pe scară (*fig. 121*).



Fig. 120 Fig. 121

Se execută de 4—6 ori cu fiecare picior.

170. Stînd cu fața la scară fixă, picioarele sprijinite pe prima șipcă, apucat cu mîinile cît mai sus —

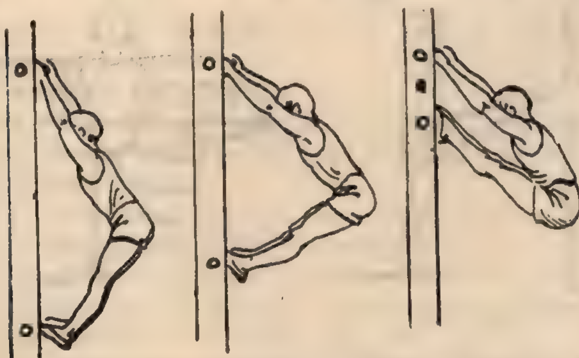


Fig. 122

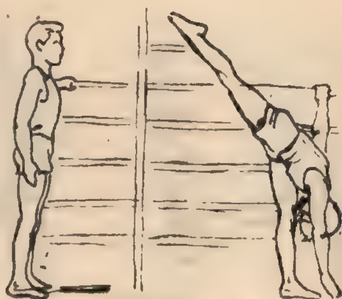
urcare din șipcă în șipcă cu picioarele, cu arcuiri de trunchi, pînă la apropierea picioarelor de brațe (*fig. 122*).

Se execută de 3—6 ori.

Picioarele se mențin tot timpul întinse.

171. Stînd cu umărul spre scara fixă, cu piciorul drept sprijinit lateral pe șipcă în dreptul șoldului sau mai sus, celălalt pe dușumea — îndoirea trunchiului înainte spre piciorul sprijinit pe sol, cu brațele în diferite poziții.

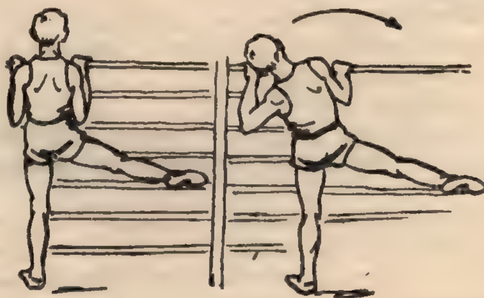
Se execută de 4—8 ori.


Fig. 123

172. Stînd cu umărul spre scara fixă, apucat cu brațul stîng — ducerea unui picior întins înapoi și în sus cu îndoirea trunchiului înainte, capul pe genunchi (antrenament pentru „sfoară") (*fig. 123*).

Se execută de 3—6 ori.

173. Stînd cu fața la scara fixă, apucat cu brațele îndoite în dreptul umerilor (corpul lipit de scară), cu vîrful piciorului drept întins, sprijinit lateral pe șipcă cît mai sus — îndoiri alternative de trunchi spre stînga și spre dreapta cu arcuire (*fig. 124*).


Fig. 124

Se execută de 4—8 ori pe fiecare picior.

174. Stînd pe genunchiul drept, celălalt picior sprijinit înainte pe şipca 4 sau 5, cu faţa la scara fixă — îndoirea trunchiului înainte cu ducerea braţe-

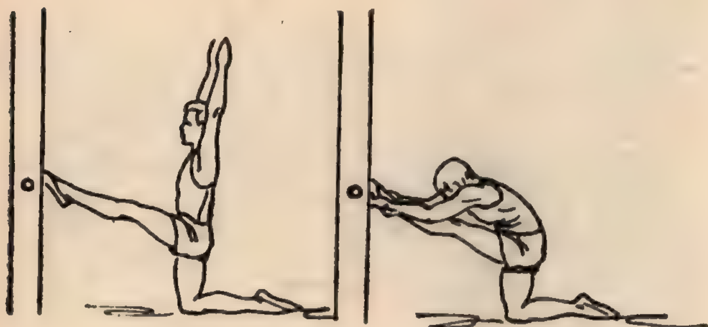


Fig. 125

lor întinse, palmele sprijinite pe şipcă, cu arcuiri de trunchi (*fig. 125*).

Se execută de 4—8 ori.

175. Ghemuit pe scara fixă, apucat cu braţele îndoite în dreptul umerilor — întinderea braţelor şi picioarelor şi revenire (*fig. 126*).

Se execută de 4—8 ori.

176. Din aceeaşi poziţie — lăsarea unui picior în jos şi înapoi, cu întinderea piciorului sprijinit pe şipcă (*fig. 127*).

177. Sprijin pe genunchi, cu spatele la scara fixă, vîrfurile picioarelor pe şipca 3 sau 4, cu gamba lipită de scară — ridicarea şezutei cu întinderea braţelor şi picioarelor (capul între braţe) (*fig. 128*).

Se execută de 4—8 ori.

178. Sprijin ghemuit, cu spatele la scara fixă, vîrfurile picioarelor sprijinite pe prima şipcă — ridicarea şezutei cu întinderea braţelor şi picioarelor.

179. Sprijin culcat cu picioarele spre scara fixă, vîrfurile sprijinite pe şipca 1—3 — îndoirea trunchiului din articulaţia coxofemurală, ridicînd bazinul.



Fig. 126

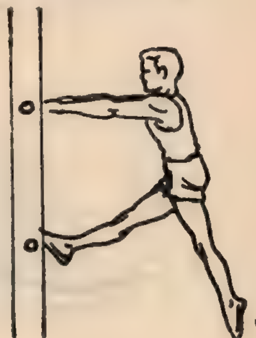


Fig. 127

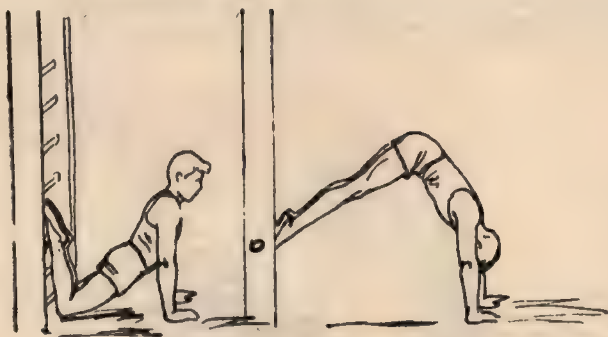


Fig. 128

Se execută de 4—8 ori.

180. Şezînd cu faţa la scara fixă, vîrfurile picioarelor sprijinite sub prima şipcă — îndoirea trunchiului înainte cu apucarea şipcii deasupra picioarelor, cu arcuire de trunchi (*fig. 129*).

Se execută de 4—8 ori.

Aceeaşi mişcare se poate efectua din poziţia şezînd cu picioarele depărtate.

181. Şezînd în poziţia de trecere peste garduri (vîrful piciorului drept sprijinit sub prima şipcă), cu

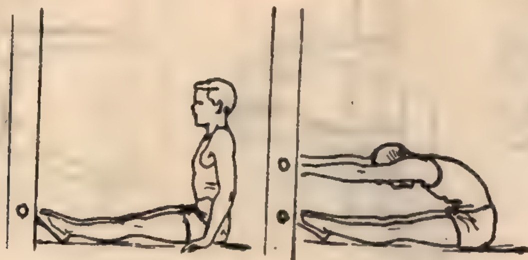


Fig. 129

faţa la scara fixă — îndoirea trunchiului înainte spre piciorul drept, cu apucarea şipcii şi arcuire de trunchi (*fig. 130*).



Fig. 130

Se execută de 4—8 ori pe fiecare picior.

182. Şezînd cu faţa la scara fixă, cu vîrful picioarelor sprijinite pe şipca 4 sau 5 — ducerea unui picior

alternativ sau a ambelor picioare pînă la frunte, cu ajutorul brațelor (*fig. 131*).

Se execută de 4—8 ori.

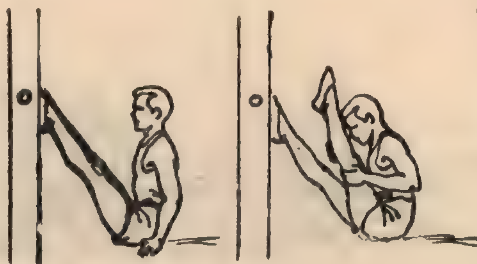


Fig. 131

183. Șezînd cu fața la scara fixă, cu vîrfurile picioarelor sprijinite pe șipca 4 sau 6, apucat cu mîi-

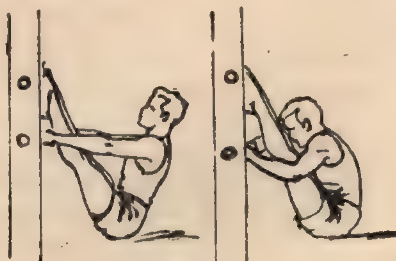


Fig. 132

nile de șipcă — tracțiune în brațe, apropiind fruntea de picioare (*fig. 132*).

184. Șezînd pe coapsa stîngă cu umărul spre scara fixă, cu piciorul drept întins, sprijinit lateral

pe şipca 2, 3 sau 4 — îndoirea trunchiului spre piciorul sprijinit pe şipcă, cu braţele în diferite poziţii (*fig. 133*).

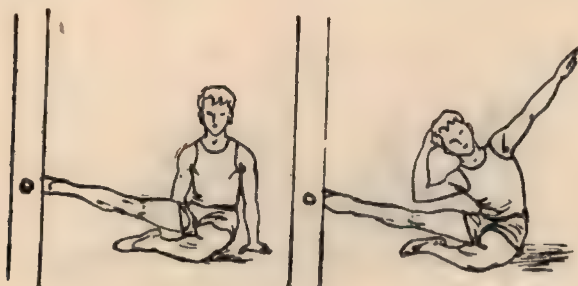


Fig. 133

Se execută de 4—8 ori.

EXERCIŢII PENTRU FORMAREA DEPRINDERILOR MOTRICE DE BAZĂ

Dintre deprinderile motrice de bază, cele care pot fi dezvoltate cu ajutorul exerciţiilor la scara fixă sînt deprinderea de căţărare şi săriturile.

Exerciţiile de căţărare la scara fixă se pot executa din poziţia atîrnat sau atîrnat combinat. La exerciţiile de căţărare în atîrnat numai în braţe, efortul care se cere muşchilor braţelor şi ai centurii scapulare, precum şi muşchilor pectorali pentru menţinerea cutiei toracice în inspiraţie este foarte mare. De aceea, aceste exerciţii vor fi alternate cu exerciţii de relaxare a muşchilor.

În general, căţărarea numai în atîrnat la scara fixă este dificilă. În consecinţă antrenamentul pentru această mişcare se face în mod progresiv, folosindu-se întîi exerciţii în care greutatea corpului este susţinută şi de braţe şi de picioare, adică exerciţiile de căţărare în atîrnat combinat.

La aceste exerciţii sînt angrenaţi în mişcare şi muşchii membrelor inferioare şi ai trunchiului, fapt care face ca efortul depus de musculatura braţelor şi a centurii scapulare să scadă simţitor.

Exerciţiile de căţărare în atîrnat combinat, în forme cît mai variate, sînt recomandabile mai ales în lecţiile cu grupele de copii, deoarece permit o reglare mai uşoară a efortului. De asemenea sînt indicate exerciţiile de căţărare sub formă de jocuri şi concursuri, care sporesc interesul colectivului pentru executarea lor.

Săriturile au o contribuţie importantă la dezvoltarea fizică multilaterală. Ele întăresc muşchii, oasele

şi articulaţiile corpului (în special ale membrelor inferioare), stimulează activitatea aparatului respirator şi circulator, activează schimburile nutritive.

În mod special, săriturile sînt folosite pentru formarea deprinderii de a trece diferite obstacole.

La scara fixă se pot executa diverse sărituri, fie cu urcare pe scară, fie în adîncime, sărind de pe scară pe sol.

Exerciţiile de căţărare la scara fixă şi săriturile se includ de obicei în partea fundamentală a lecţiei. În timpul efectuării lor, conducătorul lecţiei trebuie să ia măsuri pentru o asigurare cît mai atentă, în scopul evitării accidentelor.

Pe lîngă formarea deprinderilor motrice respective, exerciţiile de căţărare la scara fixă şi săriturile mai contribuie şi la perfecţionarea coordonării mişcărilor, la dezvoltarea unor calităţi ca forţa, îndemînarea, curajul, la mărirea siguranţei în forţele proprii etc. De aceea, ele au căpătat o mare răspîndire în lecţiile de educaţie fizică din şcoli, din secţiile asociaţiilor şi cluburilor sportive.

EXERCIŢII DE CĂŢĂRARE

1. Stînd cu faţa la scara fixă — căţărare pînă sus din şipcă în şipcă, cu ajutorul braţelor şi picioarelor.

Picioarele pot fi cu genunchii depărtaţi sau apropiaţi.

2. Stînd cu faţa la scara fixă, braţele întinse sus, trunchiul lipit de scară — căţărare numai în braţe, cu mutarea alternativă a mîinilor (*fig. 134*).

3. Din aceeaşi poziţie — căţărare cu un singur braţ cu ajutorul picioarelor.

4. Atîrnat cu faţa la scara fixă, apucat de ultima şipcă sau mai jos — coborîre în braţe, cu schimbarea alternativă sau simultană a mîinilor.

5. Stînd cu fața la scara fixă, apucat cu brațele îndoite sau întinse, picioarele sprijinite pe șipcă — deplasare laterală în brațe și picioare, de pe o scară pe

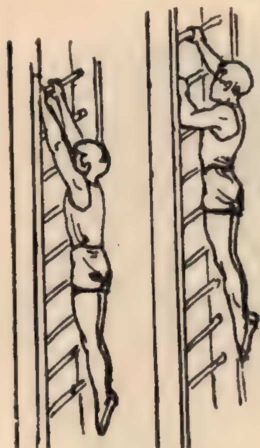


Fig. 134

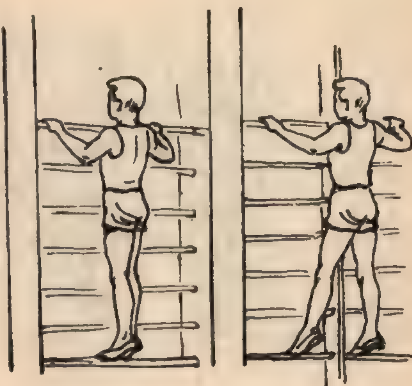


Fig. 135

alta, la aceeași înălțime sau la diferite înălțimi (*fig. 135*).

6. Atîrnat cu fața la scara fixă, apucat de ultima șipcă sau mai jos — deplasare laterală numai în brațe de la o scară la alta, cu ușoare legănări de picioare (*fig. 136*).

7. Atîrnat cu fața la scara fixă, apucat cu brațele apropiate de ultima șipcă — întoarcerea 180°, apucînd de șipcă și revenire (*fig. 137*).

8. Din aceeași poziție — deplasarea laterală de la o scară la alta, cu întoarcere de 180° (*fig. 138*).

9. Stînd cu spatele lipit de scara fixă — cățărare cu ajutorul brațelor și al picioarelor.

10. Stînd cu umărul spre scara fixă — cățărare laterală cu ambele braţe şi cu piciorul din interior îndoit (*fig. 139*).

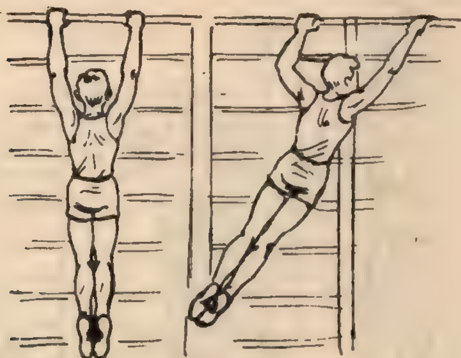


Fig. 136

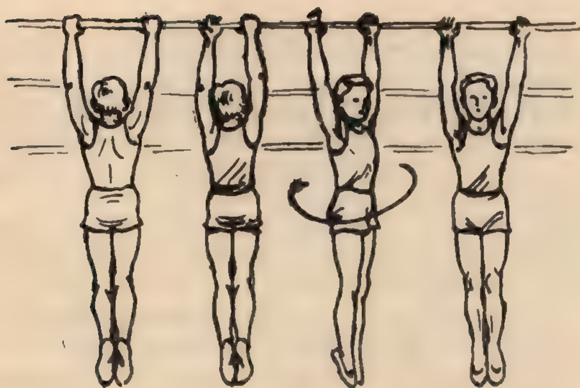


Fig. 137

Se mai pot executa cățărări păstrînd picioarele şi brațele permanent întinse, trunchiul îndoit, sau cu genunchii îndoiți, gambele sprijinite pe şipcă.



Fig. 138



Fig. 139

SĂRITURI

11. Stînd cu fața la scara fixă, apucat cu brațele în dreptul umerilor — săritură cu ambele picioare pe prima şipcă şi revenire; apoi săritură de pe o şipcă pe alta, din ce în ce mai sus, sau săritură în ghemuit pe şipca 4 sau 5, cu picioarele uşor depărtate.

Aceleaşi sărituri se pot executa cu un picior.

12. Ghemuit cu fața la scara fixă, picioarele pe şipca 6 sau 7, apucat cu brațele în dreptul umerilor — săritură cu deplasare spre stînga sau spre dreapta, de pe o scară pe alta.

13. Stînd cu fața la scara fixă, picioarele sprijinite pe şipcă (la diferite înălțimi), apucat cu brațele

îndoite în dreptul pieptului — săritură înapoi, cu corpul la verticală (*fig. 140*).

Aceeaşi săritură se poate executa îndoind întîi uşor genunchii, apoi efectuînd săritura.



Fig. 140

La aterizare, genunchii se îndoaie uşor pentru a amortiza şocul.

14. Stînd cu spatele la scara fixă, picioarele sprijinite pe şipcă (la diferite înălţimi), apucat cu braţele întinse — ducerea unui picior întins înainte şi săritură pe duşumea (*fig. 141*).

15. Stînd cu umărul spre scara fixă, picioarele sprijinite pe şipcă, apucat cu braţul drept îndoit sau întins — ducerea braţului şi piciorului stîng întins lateral şi săritură pe duşumea (*fig. 142*).

Aceeaşi săritură se poate face cu întoarcere de 90° sau 180°.

16. Atîrnat cu spatele la scara fixă, de ultima şipcă sau mai jos — cu uşor balans înainte al picioarelor, săritură pe duşumea (*fig. 143*).



Fig. 141

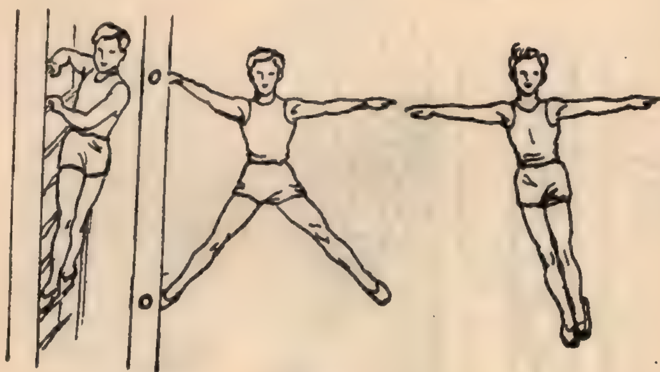


Fig. 142

17. Din aceeaşi poziţie — săritură cu întoarcere 90° sau 180°, săritură cu extensie, depărtarea picioarelor sau îndoirea genunchilor în aer.

18. Din aceeaşi poziţie — răsucirea trunchiului spre stînga sau spre dreapta, cu săritură pe duşumea, ajungînd cu faţa la scara fixă (*fig. 144*).

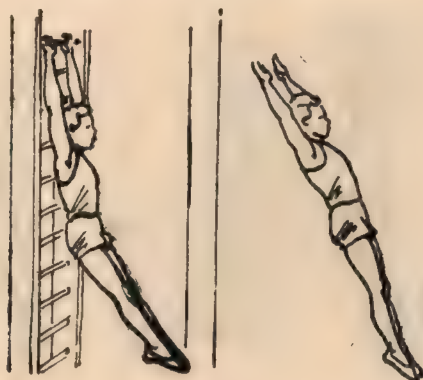


Fig. 143



Fig. 144

19. Atîrnat cu fața la scara fixă — cu ușor balans înapoi al picioarelor, săritură pe dușumea (*fig. 145*).

20. Stînd cu spatele la scara fixă, apucat cu brațele întinse — ridicarea picioarelor în sus pe scară pînă în poziția atîrnat răsturnat, apoi prin balansul picioarelor, săritură pe dușumea (*fig. 146*).

21. Șezînd pe lada în lungime, cu umărul spre scara fixă, mîna dreaptă apucă șipca în dreptul șoldului, stînga sprijinită cu palma pe ladă — cu balansul



Fig. 145

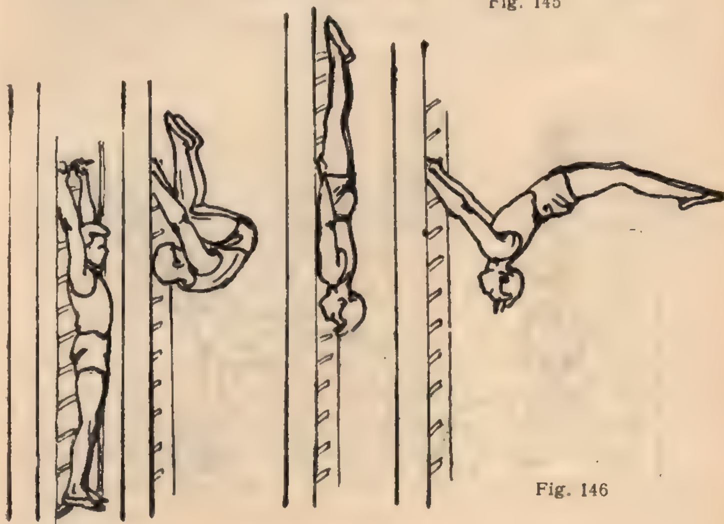


Fig. 146

picioarelor în sus şi lateral spre stînga, săritură (*fig. 147*)

22. Stînd pe mîini pe lada în lungime (picioarele sprijinite pe şipcă), cu umărul spre scara fixă, braţul drept îndoit apucă şipca în dreptul şoldului, braţul stîng întins sprijinit cu palma pe marginea dinafară a lăzii — ducerea picioarelor prin lateral şi săritură pe duşumea (*fig. 148*).



Fig. 147



Fig. 148

JOCURI ŞI ŞTAFETE LA SCARA FIXĂ

Jocurile şi ştafetele au o mare însemnătate în munca educativă. Ele insuflă dragostea pentru sport, întăresc disciplina conştientă, dezvoltă spiritul de colectiv, simţul de răspundere.

Jocurile atrag prin caracterul lor accesibil, prin varietate şi prin elementul de întrecere.

Faptul că, în cadrul jocului, tinerii luptă cu toţii pentru interesul echipei lor, pentru atingerea scopului comun, îi uneşte şi-i solidarizează, educîndu-le spiritul de răspundere pentru faptele lor şi ale tovarăşilor de joc.

În cadrul jocului sau ştafetei, tinerii capătă mari satisfacţii, ca urmare a mişcărilor executate în comun, a eforturilor depuse şi a succesului obţinut în urma acestor eforturi.

Jocul cere celor care iau parte la el supunerea la regulile stabilite de profesor sau chiar de jucători.

Sarcina profesorului este să stimuleze interesul şi participarea conştientă a jucătorilor. Scopul şi conţinutul jocului trebuie să fie lămurite de la început de către profesor.

Toate jocurile folosite la scara fixă se desfăşoară cu întrecere între echipe.

Jocurile şi ştafetele pot fi folosite în toate părţile lecţiei, cu precădere în partea pregătitoare, unde scopul urmărit este acela de a crea buna dispoziţie, a mări interesul faţă de lecţie şi a pregăti colectivul pentru partea fundamentală a lecţiei.

În această parte se vor include jocuri sau exerciţii de atenţie ce se excută la începutul părţii pregăti-

toare şi jocuri cu caracter specific folosite la sfîrşitul părţii pregătitoare. Jocurile de atenţie au ca scop captarea şi concentrarea atenţiei pentru lecţie, organizarea colectivului şi creşterea stării emoţionale.

Jocurile de atenţie se execută din mers sau alergare, la comandă scurtă, clară şi precisă cu ajutorul vocii, bătăii din palme sau a fluierului.

Ştafetele şi jocurile descrise mai jos sînt numai exemple. Ele pot fi simplificate sau complicate potrivit gradului de pregătire al colectivului.

1. Din mers sau alergare, la fluier sau bătaie din palme, căţărare pe scara fixă.

Este un joc de atenţie folosit la începutul lecţiei.

2. Jucătorii stau în faţa scării fixe pe mai multe şiruri, fiecare şir fiind format din cîte 4—10 persoane; la semnal, primul din fiecare şir sare cu picioarele pe şipcă, cît mai sus, folosind şi ajutorul braţelor.

Şirul care totalizează cele mai bune sărituri va fi declarat cîştigător.

3. Aceeaşi formaţie, dar la distanţă de 5—10 m de scara fixă; la semnalul de începere, primul din fiecare şir aleargă spre scara fixă, se caţără cu ajutorul braţelor şi al picioarelor pînă la ultima şipcă, apoi coboară în acelaşi fel, se întoarce în alergare şi, atingînd pe următorul, trece la coada şirului. Următorii execută acelaşi lucru; cîştigă şirul care a terminat mai repede întrecerea.

Acelaşi joc se poate desfăşura cu căţărare şi coborîre în braţe, sau cu căţărare în braţe şi coborîre cu braţele şi picioarele (toate formele de căţărare).

4. Din aceeaşi formaţie, căţărare cu înnodarea unei eşarfe de ultima şipcă; următorul o deznoadă şi o predă celui de al treilea ş.a.m.d.

5. Din aceeaşi formaţie, căţărare cu trecerea unei corzi între scară şi perete pînă sus, coborîre şi predarea corzii următorului, care execută acelaşi lucru.

6. Din aceeaşi formaţie, la semnalul de începere, primul din fiecare şir sare de pe loc în înălţime, atingînd cu vîrful degetelor scara cît mai sus.

Şirul care totalizează cele mai bune sărituri va fi declarat cîştigător.

7. Jucătorii stau în faţa scării fixe pe două sau trei şiruri, fiecare şir fiind format din cîte 4—6 persoane; la semnalul de începere, primul din fiecare şir se caţără pînă la ultima şipcă, apoi din atîrnat cu faţa la scara fixă trece de la o scară la alta (3 sau 4 scări) şi coboară, aleargă la locul de plecare, atinge pe următorul şi trece la spatele şirului.

Cu colective avansate, coborîrea se poate face prin săritură.

Cîştigă şirul care a terminat mai repede întrecerea.

8. Din aceeaşi formaţie, căţărare avînd într-o mînă o minge medicinală, măciuci etc., sau ţinînd un partener în spate.

9. Din aceeaşi formaţie, alergare pe banca de gimnastică înclinată, sprijinită pe scara fixă, apucare de ultima şipcă şi coborîre în braţe.

10. Din aceeaşi formaţie, urcare prin tracţiune în braţe pe banca înclinată, sprijinită pe scara fixă, căţărare pe scară şi apoi coborîre.

EXERCIŢII LA SCARA FIXĂ, PREGĂTITOARE PENTRU GIMNASTICA ARTISTICĂ ŞI ACROBATICĂ

EXERCIŢII PREGĂTITOARE PENTRU GIMNASTICA ARTISTICĂ

Gimnastica artistică cuprinde o serie de grupe de mişcări de balans, arcuiri, echilibru, val etc., care, pentru uşurinţa învăţării lor, înainte de a se preda liber, vor fi executate la scara fixă (bineînţeles numai în cazul cînd sala nu este amenajată cu bară). După ce executanţii şi-au format o bună coordonare a mişcărilor cu sprijin la scara fixă, ei vor continua perfecţionarea tehnicii mişcărilor în mod liber.

1. Stînd cu faţa la scara fixă, apucat cu braţele îndoite în dreptul umerilor, corpul lipit de scară, vîrfurile picioarele apropiate — îndoire înainte „în arc", braţele întinse, capul aplecat în faţă; îndoirea picioarelor, apoi întinderea lor treptată, ducerea succesivă a genunchilor, coapselor şi pieptului înainte, extensie în regiunea toracică, înclinarea capului înapoi, după care urmează îndreptarea (întinderea). Picioarele pot fi sprijinite şi pe şipcă.

2. Din aceeaşi poziţie — înclinare spre stînga „în arc", întinderea braţelor, înclinarea capului spre dreapta, apoi ghemuire şi, întinzînd treptat picioarele, împingerea succesivă a genunchiului, coapsei şi trunchiului spre dreapta, înclinarea capului spre stînga, urmată de îndreptare. Înclinarea trunchiului trebuie executată precis în lateral, fără răsucire. Acelaşi exerciţiu în partea opusă.

3. Cu umărul la scara fixă, sprijinit cu o mînă de şipcă, celălalt braţ înainte — îndoirea genunchilor cu spatele rotunjit; apoi întinzînd treptat picioarele şi ducînd succesiv înainte genunchii, coapsele şi pieptul —

îndreptare; executînd mişcarea în succesiune inversă, revenire în poziţia de plecare (*fig. 149*).

Braţul liber execută de asemenea mişcarea în val.

Notă. Valul cu întregul corp se execută la început din poziţia ghemuit cu spatele rotund, gambele şi



Fig. 149

coapsele formînd un unghi drept. Mişcarea începe prin ducerea succesivă a genunchilor, coapselor, regiunii lombare, pieptului şi în sfîrşit a regiunii cervicale a coloanei vertebrale înainte. Întinderea completă a picioarelor se termină în acelaşi timp cu îndreptarea gîtului. Ultima mişcare (în vertebrele cervicale) se execută după ce pieptul a fost dus înainte. După ce executanţii au învăţat exerciţiul din poziţia fundamentală, cu sprijinul ambelor mîini pe şipcă, ei îl vor executa din stînd pe vîrfuri, apoi din stînd lateral la scara fixă, sprijiniţi cu o mînă, iar la urmă fără sprijin. Mişcările de val se pot executa lent sau repede, lin sau cu accent la începutul sau la sfîrşitul mişcării. Totodată linia corpului se schimbă treptat şi lin.

În tot timpul executării mişcărilor, capul se apleacă sau se răsuceşte uşor, urmărind mişcarea braţului.

Cu sprijin la scara fixă — tot cu scopul de a uşura învăţarea — se pot executa şi o serie de mişcări de balet clasic. Acestea se execută din cele 5 poziţii clasice (*fig. 150*).



Fig. 150

În timpul executării, un braţ se sprijină pe şipcă în dreptul şoldului, iar celălalt este uşor susţinut lateral.

Mişcările de mai jos formează un îndreptar redus în legătură cu noţiuni elementare de balet clasic, care se execută cu sprijin la bară — în cazul nostru la scara fixă. De această dată, scara este folosită în mod special pentru sprijinul braţului, uşurîndu-se astfel controlul mişcărilor, care, efectuate liber, ar fi mai dificil de controlat.

4. Îndoiri uşoare de genunchi cu întinderea lor (se fac mai mult din poziţia I, II şi V).

Aceeaşi mişcare executată amplu (îndoirea mare a genunchilor cu şezuta jos, spatele drept) (*fig. 151*).

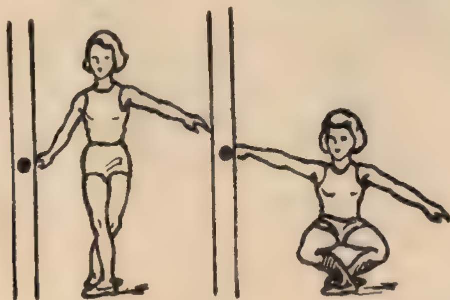


Fig. 151

5. Din poziția V se duce piciorul întins energic înainte, lateral, spate, lateral (în cruce, vîrful atinge solul), revenindu-se de fiecare dată în poziția V. Se poate combina cu: îndoiri de genunchi, acorduri, poziții menținute etc.

6. Aceeași mișcare, dar cu piciorul ridicat la 45°; se poate combina cu balansuri mici ale picioarelor, acorduri scurte (punctări cu vîrful piciorului pe podea).

7. Din poziția I sau V cu preparație — fandare pe piciorul de lîngă scară cu ducerea celuilalt picior înainte, o dată cu ducerea brațului liber în față, apoi întinderea piciorului de bază cu ducerea brațului și a piciorului dinafară lateral. Piciorul dinafară descrie arcuri de cerc, adică, începînd din spate, se trece piciorul prin poziția I în față pe vîrf (1), lateral (2), spate (3) și iar prin poziția I în față (4). Aceeași mișcare se execută în sens opus (înăuntru); la sfîrșit se închide poziția V.

8. Din poziția V — îndoirea trunchiului în față cu genunchii întinși și ducerea brațului liber jos (1—2); revenirea trunchiului cu ducerea brațului prin înainte sus (3—4); extensia trunchiului (5—6); revenire cu brațul în față și lateral (7—8) (*fig. 152*).

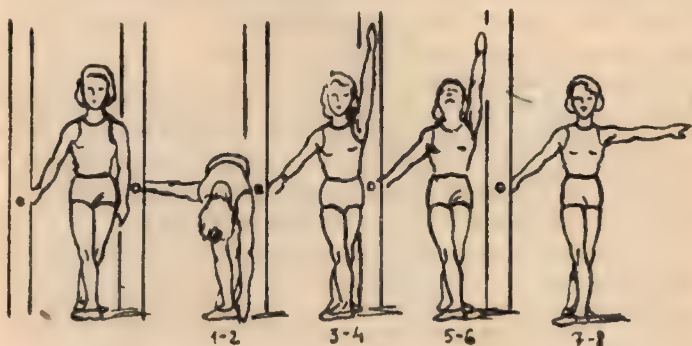


Fig. 152

9. Din poziţia V — îndoirea trunchiului (1—2); revenirea trunchiului cu ducerea braţului în faţă şi lateral (3—4); îndoirea genunchilor în lateral vîrful piciorului în dreptul genunchiului piciorului de bază

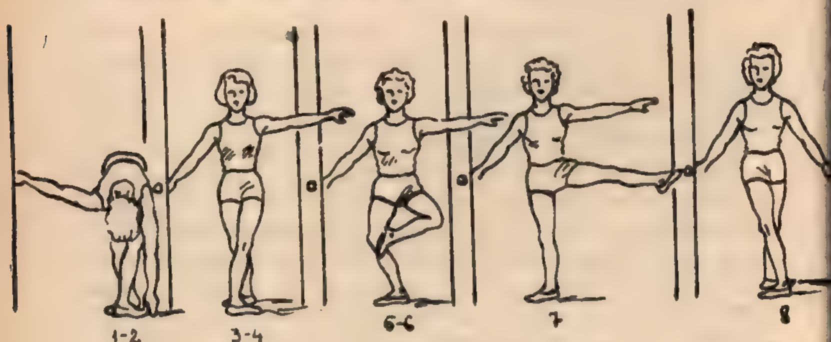


Fig. 153

(5—6); apoi întinderea piciorului lateral (7) şi ducerea lui în spate în poziţia V (8) (*fig. 153*).

Mişcarea se mai poate combina cu ducerea piciorului dinafară pe vîrf şi îndoirea trunchiului spre scară cu braţul liber cerc deasupra capului, şi revenire în poziţia V.

10. Din poziţia V — îndoirea uşoară a genunchiului piciorului de lîngă scară şi aşezarea labei piciorului dinafară cu vîrful întins în jos spre sol, în faţa părţii inferioare a gambei şi gleznei piciorului de bază (1); întinderea piciorului de bază şi ducerea piciorului liber înainte la 45° (2); aceeaşi în cruce (lateral, spate, lateral), apoi mişcarea se termină închizînd poziţia V cu piciorul liber în faţă (*fig. 154*).

Mişcarea de mai sus se poate combina, în momentul cînd piciorul e lateral în aer, cu diferite cercuri ale gambei în afară şi înăuntru, coapsa rămînînd fixă.

11. Din poziţia V, preparaţie la poziţia II (se duce piciorul liber lateral pe vîrf, în poziţia II, o

dată cu ducerea brațului înainte și lateral); se execută o bătaie scurtă cu piciorul dinafară ușor îndoit din genunchi, orientat lateral, cu partea externă a labei piciorului pe partea inferioară a gambei piciorului

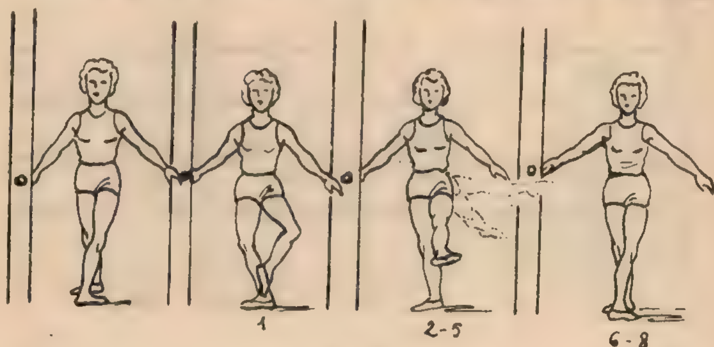


Fig. 154

de bază; piciorul se întinde în față (45°) într-un singur timp; aceeaşi mişcare în cruce (înainte, lateral, spate, lateral). Se pot executa mai tîrziu bătăi duble ale labei piciorului, lovind gamba la spate, în față și apoi se întinde piciorul lateral, spate; sau aceleași bătăi scurte cu gamba piciorului, combinate cu poziții de echilibru pe piciorul de bază (de lîngă scară), piruete etc. Se revine în poziția V.

12. Din poziția V — ridicarea piciorului dinafară cît se poate de sus, fără a-l îndoi pe cel de bază, şi revenire în poziția V într-un singur timp; aceeași în cruce (lateral, spate, lateral). Mişcarea se poate combina cu pendulări, acorduri etc.

13. Cu fața la scara fixă, din poziția V, apucat cu mîinile în dreptul șoldului — extensie (1—2); revenire (3—4); îndoirea unui genunchi lateral și întinderea lui cu aşezarea piciorului pe şipcă, apoi ridicarea prin lateral în sus a brațului opus (5—8); îndoirea laterală a trunchiului spre piciorul de sus cu alunecarea acestuia pe șipcă (1-4); retragerea piciorului

(5—8); ridicarea piciorului de pe şipcă şi ducerea lui pe sus prin lateral în spate (1—4); revenire în poziţia I (5—8) (*fig. 155*).

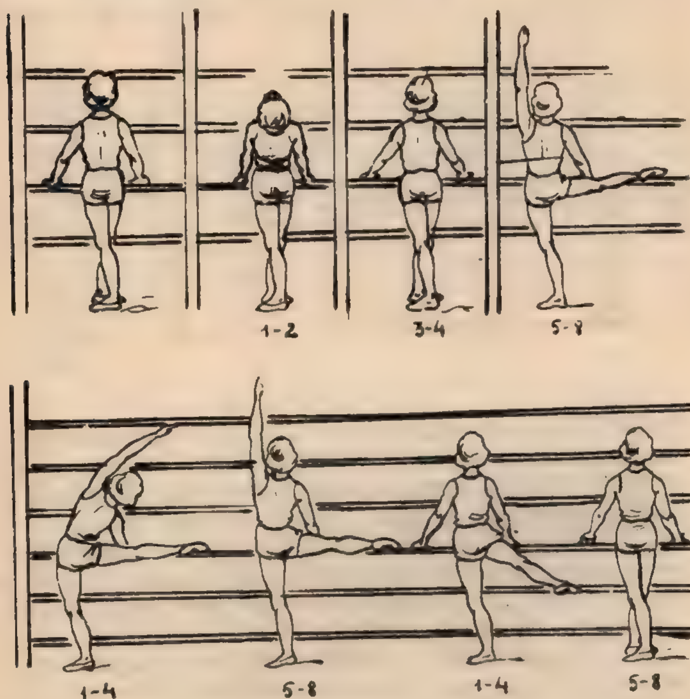


Fig. 155

Extensia trunchiului se poate combina apoi cu fandări sau diferite îndoiri şi întinderi de genunchi.

EXERCIŢII PREGĂTITOARE PENTRU GIMNASTICA ACROBATICĂ

14. *Stînd pe omoplaţi.* Pe spate culcat, apucat de şipca 3 — ridicarea picioarelor întinse sau îndoite,

peste cap, în sus, cu vîrfurile sprijinite pe şipcă, apoi, urcînd din şipcă în şipcă, trecere în stînd pe omoplaţi cu picioarele întinse (*fig. 156*).

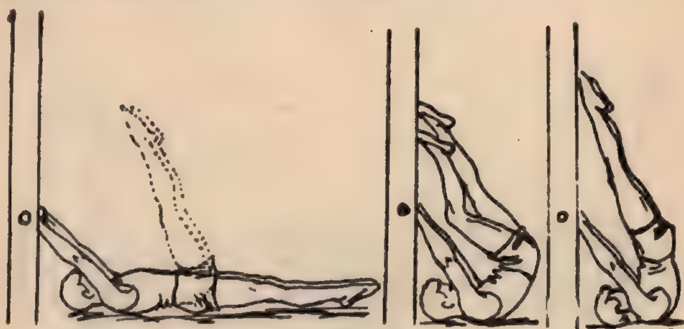


Fig. 156

Poziţia se poate complica cu: îndoirea unui picior sau a ambelor, depărtarea picioarelor etc.

15. *Stînd pe cap.* Se poate executa din diferite poziţii de plecare, cu faţa la scara fixă: sprijin ghemuit pe un picior, celălalt înapoi, sprijin ghemuit, sprijin stînd pe un genunchi sau pe ambii, sprijin stînd cu corpul îndoit, sprijin stînd cu corpul îndoit şi picioarele depărtate. Din aceste poziţii, prin împingere cu un picior şi balans cu celălalt sau împingere cu ambele picioare, trecere în stînd pe cap (*fig. 157*).

Poziţia stînd pe cap se poate executa cu: sprijin pe o mînă, cealaltă lîngă corp; sprijin pe antebraţe, iar capul sprijinit pe mîinile puse una deasupra celeilalte, cu palmele în sus; fără sprijin pe mîini. Picioarele pot fi: depărtate, unul sprijinit, celălalt înainte, încrucişate etc.

16. *Stînd pe antebraţe.* Stînd pe un genunchi, celălalt picior înapoi, cu sprijin pe antebraţe — trecere în stînd pe antebraţe, sprijinind tălpile pe scara fixă (*fig. 158*).

17. *Stînd pe mîini*. Sprijin ghemuit cu spatele la scara fixă — așezarea picioarelor pe șipcă și urcarea lor din șipcă în șipcă, pînă în poziția stînd pe mîini

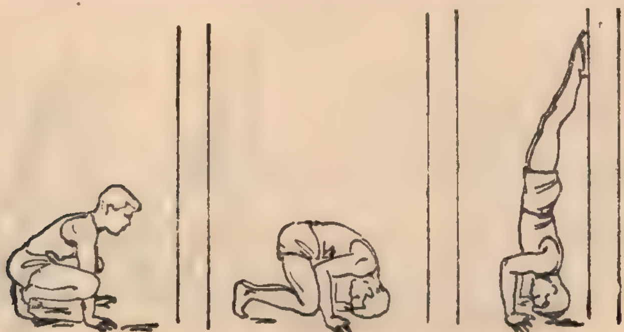


Fig. 157



Fig. 158

cu corpul lipit de scară; ducerea unui picior sau a ambelor înapoi (coapsele rămîn sprijinite pe scară) (*fig. 159*).

Același exercițiu se poate executa cu fața la scară, din: sprijin ghemuit pe un picior, celălalt înapoi, mîinile la lățimea umerilor; sprijin ghemuit; sprijin stînd cu corpul îndoit, picioarele depărtate sau apro-

piate. Poziția stînd pe mîini se poate complica prin diferite poziții ale picioarelor: depărtate, unul înainte, celălalt înapoi etc., sau prin îndoirea și întinderea brațelor, ori stînd pe o singură mînă etc.

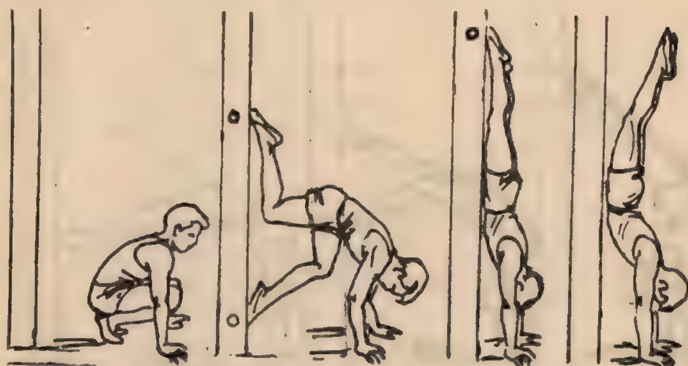


Fig. 159



Fig. 160

18. *Podul.* Stînd cu picioarele depărtate (sau apropiate), cu spatele la scara fixă (la un pas de scară) — ducerea brațelor în sus cu extensia mare a trunchiului, apucarea șipcii și coborîre în brațe pînă jos (*fig. 160*).

19. Cu fața la scara fixă — trecere în stînd pe mîini, picioarele sprijinite pe scară, apoi coborîrea lor din șipcă în șipcă pînă în poziția orizontală sau pînă jos (*fig. 161*).

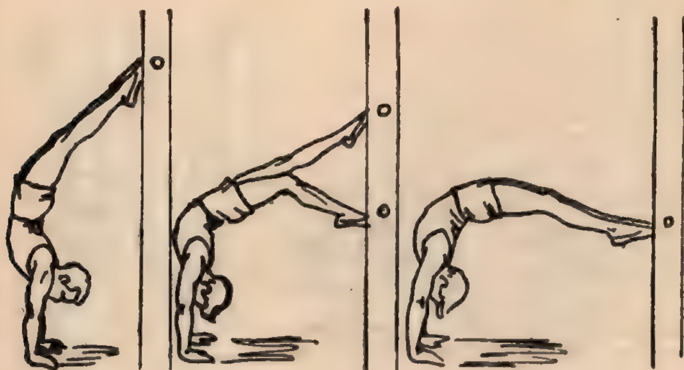


Fig. 161

20. *Sfoara.* Stînd cu umărul spre scara fixă, cu brațul drept apucat de șipcă — așezare pe călcîiul piciorului drept (sau stîng), celălalt întins înapoi („jumătate sfoară").

21. Din aceeași poziție — alunecarea piciorului drept (sau stîng) înainte, celălalt înapoi, cu depărtarea picioarelor la maximum pînă în poziția „sfoară" (*fig. 162*).



Fig. 162

22. Stînd cu fața la scara fixă, apucat cu brațele în dreptul șoldului — alunecarea și depărtarea picioarelor în lateral pînă la maximum („sfoară laterală") (*fig. 163*).

Poziţia de „jumătate sfoară" sau „sfoară" se poate executa cu diferite mişcări ale braţului liber sau ale trunchiului.

23. *Cumpăna.* Stînd cu spatele la scara fixă — cumpănă pe piciorul stîng (drept), celălalt înapoi,

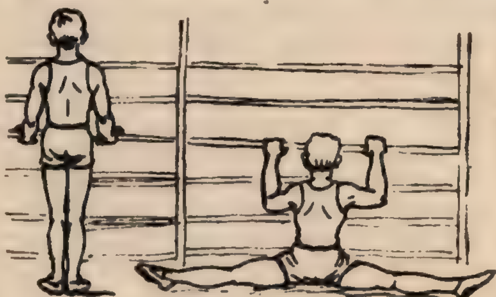


Fig. 163

sprijinit cu vîrful cît mai sus pe şipcă, braţele lateral. Cumpăna se poate executa cu diferite poziţii ale braţelor: cu întinderea braţului din aceeaşi parte, cu întinderea braţului opus, cumpăna laterală, asimetrică etc. (*fig. 164*).

24. Pe genunchi cu faţa la scara fixă — cumpănă înainte pe genunchiul stîng, dreptul sprijinit înainte pe şipcă, braţele lateral (*fig. 165*).



Fig. 164



Fig. 165

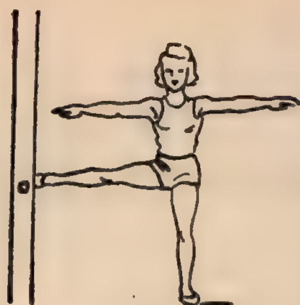
25. Stînd cu spatele la scara fixă, vîrful piciorului drept sprijinit înapoi pe şipca 4—6, braţele sus — aplecarea trunchiului la orizontală (1—2); revenire (3—4); întoarcere 180° la dreapta cu braţele înapoi (5—6); coborîrea piciorului drept şi apucarea scării în dreptul umerilor, în ghemuit (7—8); val înainte cu îndoirea genunchilor şi ducerea bazinului înainte, apoi extensia trunchiului (1—2); întinderea genunchiului de bază (dreptul) şi ducerea piciorului stîng îndoit înapoi cu extensia trunchiului şi braţul drept deasupra capului (3); pas înapoi cu piciorul stîng şi sprijinirea piciorului drept pe prima şipcă, îndoirea trunchiului înainte braţul drept înainte, stîngul înapoi (4); urcare pe şipcă cu piciorul drept, braţul drept apucă de jos, stîngul de sus, cu ducerea piciorului stîng lateral şi arcuire (5—6); aşezarea piciorului stîng lîngă dreptul, cu coborîrea braţului de sus lîngă celălalt şi ducerea şezutei înapoi (7); săritură în ghemuit şi revenire în stînd (8) (*fig. 166*).

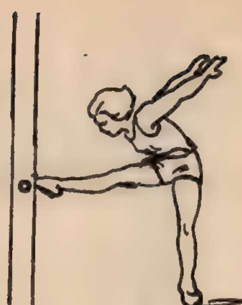
26. Stînd cu umărul spre scara fixă, piciorul drept lateral sprijinit pe şipcă, braţele lateral (1—2); cu întoarcere de 90° la dreapta, îndoirea trunchiului în faţă, braţele înapoi (3—4); îndoirea laterală a trunchiului spre stînga braţul drept întins, stîngul îndoit spre interior (5—6); întoarcere 180° spre stînga cu extensia trunchiului, braţele lateral (7—8); extensia amplă a trunchiului cu apucarea şipcii (1—2); ridicarea piciorului de bază în sfoară (3—4); întoarcere 90° la dreapta cu schimbarea prizei la mîna stîngă şi îndoirea piciorului stîng (5—6); întoarcere 90° cu faţa la scară şi apucat cu mîna stîngă lîngă dreapta (7); revenire în stînd (8) (*fig. 167*).

27. Stînd cu umărul drept spre scara fixă, apucat cu mîna dreaptă — ducerea piciorului dinafară lateral, apucat cu mîna stîngă de talpa piciorului (1—4); întoarcere 90° la dreapta în cumpănă, apucat de



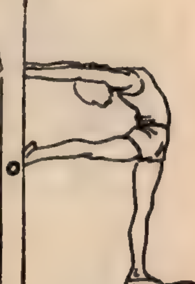
Fig. 166

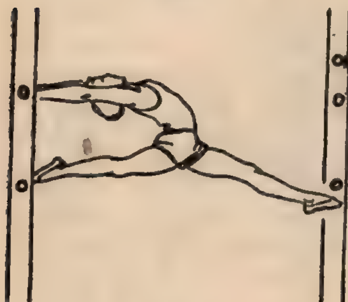












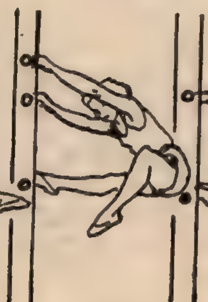
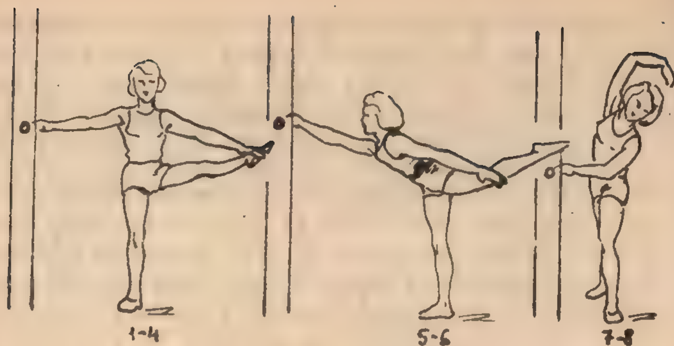


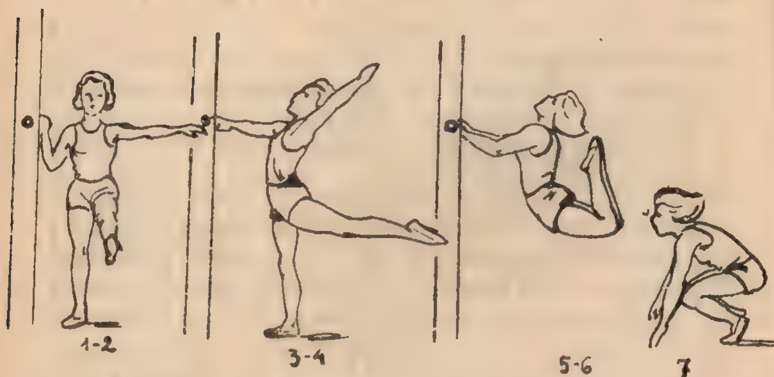


Fig. 167

genunchi (5—6); pas înainte cu stîngul și întoarcere 90° la stînga în fandat cu stîngul înainte, trunchiul îndoit lateral spre stînga, mîna stîngă apucă în față șipca, mîna dreaptă cerc deasupra capului (7—8); trecerea greutății pe piciorul drept cu ridicarea piciorului stîng înainte, mîna dreaptă apucă șipca, brațul stîng lateral (1—2); întoarcere 90° la dreapta, ducerea piciorului stîng prin lateral în spate, cu extensia trunchiului, brațul stîng sus (3—4); apropiind piciorul stîng și apucînd cu mîna stîngă lîngă cea dreaptă, săritură cu extensia trunchiului și îndoirea genunchilor înapoi (5—6); aterizare în ghemuit și revenire în stînd cu piciorul stîng îndoit înainte, trunchiul extins, brațul stîng sus (7—8); pas înapoi cu piciorul stîng și sprijinirea dreptului pe șipcă cu trecere în pod (1—4); împingere în piciorul de pe șipcă, coborîre în ghemuit și revenire în stînd (5—8) (*fig. 168*).

28. Stînd pe genunchi cu fața la scara fixă, apucat de șipcă în dreptul umerilor — trecere în șezînd pe călcîie, cu ducerea piciorului stîng înainte sprjinit pe șipca 2 sau 3, îndoirea trunchiului înainte cu ducerea brațului stîng înapoi (1—2); ducerea piciorului stîng prin lateral înapoi, în „jumătate sfoară", apucat cu brațele oblic sus, trunchiul extins (3—4); întoarcere 90° la stînga cu ridicare pe genunchiul drept, piciorul stîng înapoi, apucat de gleznă (5—8); readucerea piciorului stîng lîngă dreptul cu coborîrea brațului drept la nivelul șoldului, și îndoirea trunchiului lateral spre stînga, cu brațul stîng sus și arcuire (1—4); ducerea piciorului drept îndoit înainte, sprijinit pe vîrf, cu extensia trunchiului (5—8); ducerea piciorului drept oblic spre dreapta sus, cu călcîiul sprijinit pe șipcă la o înălțime convenabilă, cu îndoirea trunchiului înainte, fruntea pe genunchi (1—2); cu ajutorul brațelor, alunecare înapoi cu stîngul, în sfoară (3—4); cu sprijinul mîinilor pe sol, ridicarea șezutei și trecere în ghemuit (5—6); revenire pe genunchi, în poziția inițială (7—8) (*fig. 169*).





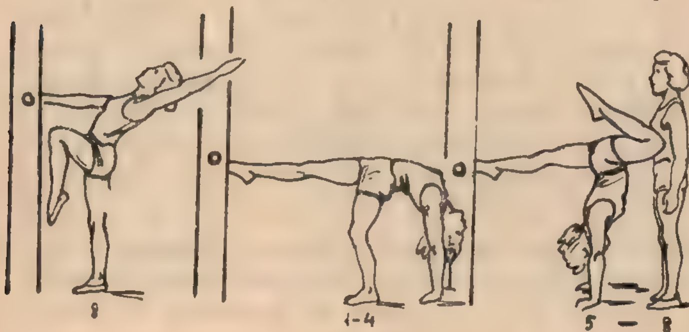


Fig. 168

29. Şezînd pe coapsa stîngă cu spatele la scara fixă, apucat cu braţele sus, piciorul drept înainte sprijinit pe sol — extensia trunchiului cu arcuire (1—4); întoarcere 90° la dreapta în şezînd cu umărul drept la

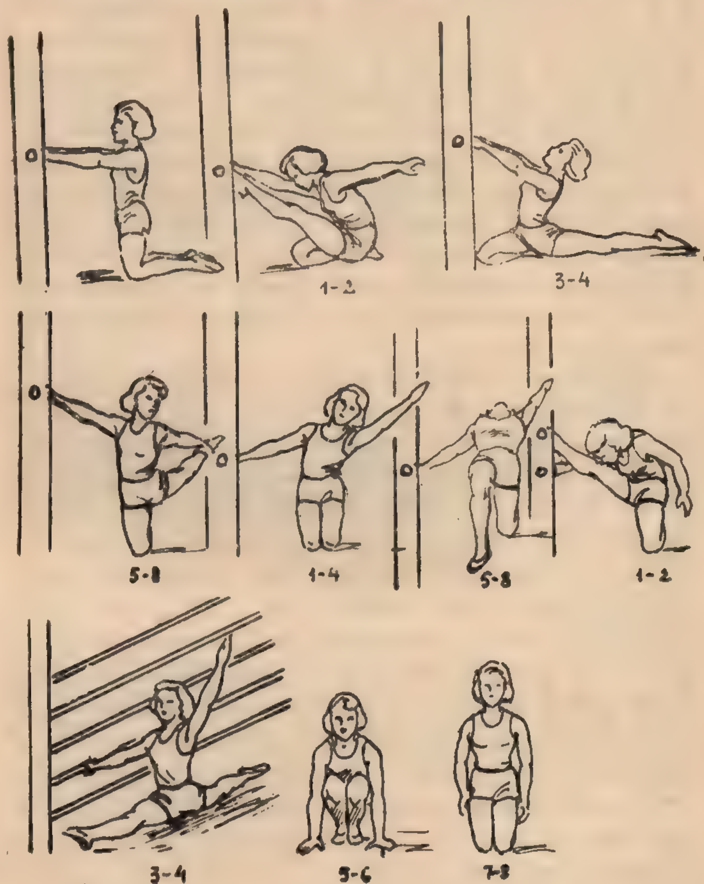


Fig. 169

scară, apucat cu mîna dreaptă de şipcă, stînga sprijinită pe sol (5—6); ridicarea bazinului cu piciorul stîng sus, dreptul sprijinit pe sol (7—8); întoarcere 90° spre dreapta cu faţa la scară, tălpile pe prima şipcă, şi, prin împingere în picioare, trecere în şezînd (1—4); rotarea trunchiului (5—8); sprijinirea mîinilor înapoi pe podea şi a tălpilor pe prima şipcă, cu genunchii îndoiţi (1); ridicarea bazinului cu piciorul drept îndoit la piept, extensia trunchiului (2); întoarcere 180° la dreapta, cu ajutorul mîinilor sprijinite pe sol, în şezînd pe coapsa dreaptă, vîrful piciorului stîng sprijinit înapoi pe prima şipcă, braţul drept sus (mîna apucă de şipcă), stîngul înainte (3—4); întoarcere 90° la dreapta cu umărul la scară, apucat cu mîna dreaptă şi extensia trunchiului cu revenire în stînd (5—8) (*fig. 170*).

30. Şezînd cu umărul drept spre scara fixă, apucat cu mîna dreaptă de şipcă — ducerea picioarelor lateral spre stînga (1); revenire în şezînd, apucat de scară cu mîna dreaptă deasupra capului (2); întoarcere 90° la dreapta în poziţia pe spate culcat cu picioarele sus pe scară, braţele întinse deasupra capului (3); ridicarea trunchiului apucînd cu mîinile de şipcă (4); revenire în pe spate culcat, tălpile sprijinite de şipca a 2-a (5); prin împingere, trecere în şezînd (6—8); sprijinind vîrfurile picioarelor sub prima şipcă — răsucirea trunchiului la stînga cu mîinile pe sol (1—2); ducerea piciorului drept încrucişat peste stîngul, mîna stîngă oblic sus cu arcuire (3—4); lăsarea trunchiului înainte pe sol cu braţele sprijinite (5—6); aducerea piciorului la loc şi revenire în şezînd (7—8); îndoirea trunchiului înainte, cu braţul drept la piciorul stîng, braţul stîng înapoi (1—2); aceeaşi schimbînd braţele (3—4); îndreptarea trunchiului cu ducerea

brațelor sus și arcuire (5—6); coborîrea brațelor lîngă trunchi (7—8) (fig. 171 *a* și *b*).

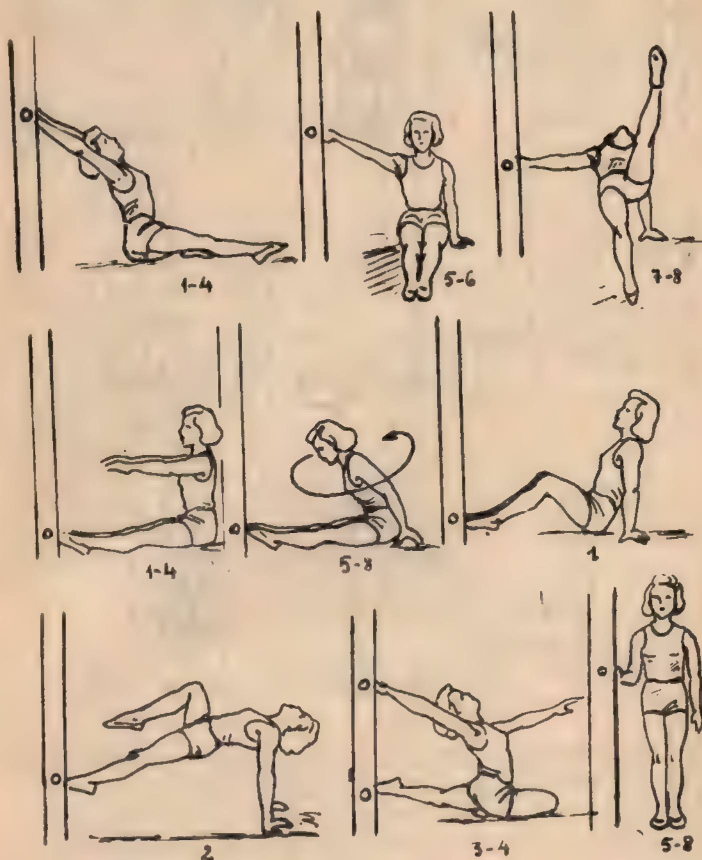


Fig. 170

31. Șezînd cu umărul spre scara fixă, pe coapsa stîngă, piciorul drept sprijinit pe șipca 2 — apucarea șipcii cu mîna dreaptă, îndoind trunchiul spre dreapta

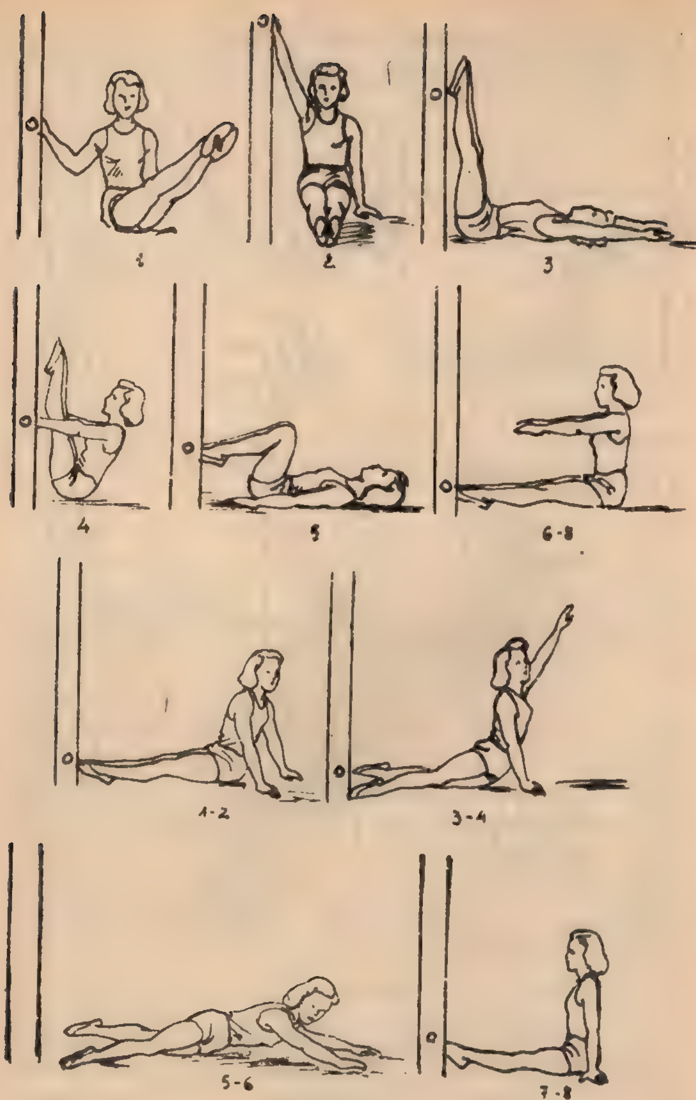


Fig. 171 a.

cu arcuire (1—2); întoarcere 90° la dreapta cu aşezarea piciorului stîng lîngă dreptul, apucînd cu ambele mîini în dreptul umerilor (3—4); întoarcere 90° spre dreapta, pe coapsa dreaptă, şi aceeaşi mişcare ca la 1—2 (5—6); întoarcere 90° spre dreapta, şezînd în echer cu braţele sus apucat (7—8); întoarcere 90° în culcat

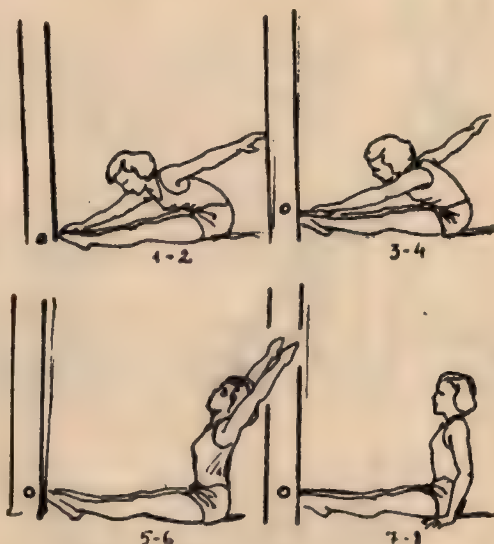


Fig. 171 b.

pe coapsa dreaptă, mîna dreaptă sprijinită pe sol, stînga apucă şipca deasupra capului, picioarele ridicate lateral (1—2); întoarcere 90° spre dreapta în şezînd cu genunchii îndoiţi, cu faţa la scară, apucînd şipca din faţă (3—4); împingere în tălpi şi depărtarea picioarelor (5—6); trecerea picioarelor printre mîini lipite de scară (7—8); revenire în poziţia iniţială. Se poate reveni în stînd prin rostogolire înapoi (fig. 172).

32. Înainte culcat cu capul spre scara fixă, mîinile apucă şipca 3 sau 4 — extensia trunchiului cu ridicarea picioarelor înapoi şi arcuire (1—2); întoarcere 90°

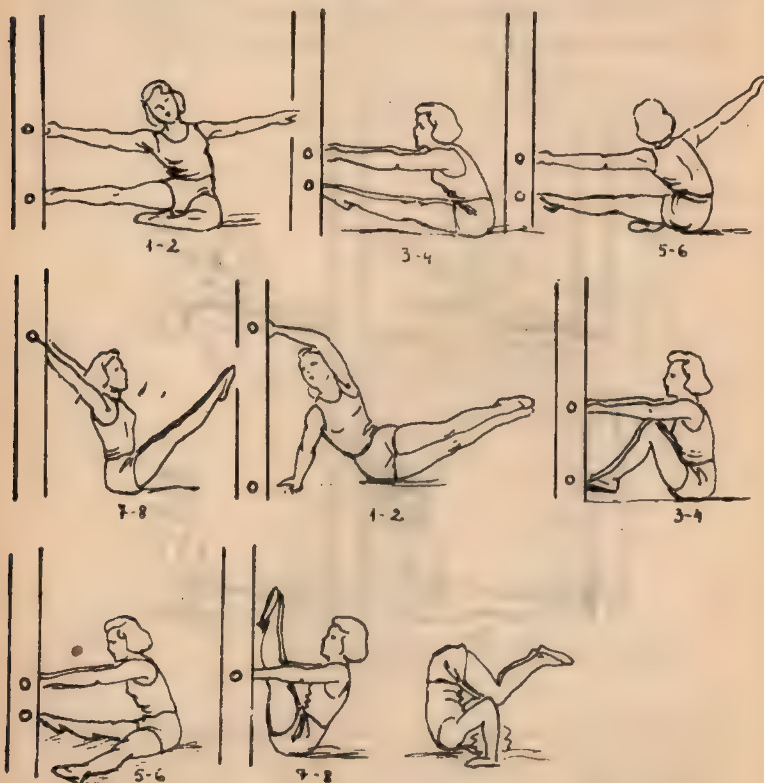


Fig. 172

spre stînga cu ducerea picioarelor în echer şi apucarea şipcii cu mîna dreaptă (3—4); ducerea picioarelor spre stînga în culcat pe coapsa dreaptă, mîna stîngă deasupra, dreapta jos apucat, piciorul stîng întins, talpa

piciorului drept sprijinită sub genunchiul stîng (5—6); întoarcere 90° spre stînga în şezînd în echer (genunchii îndoiţi) braţul drept apucă lîngă stîngul (7—8);

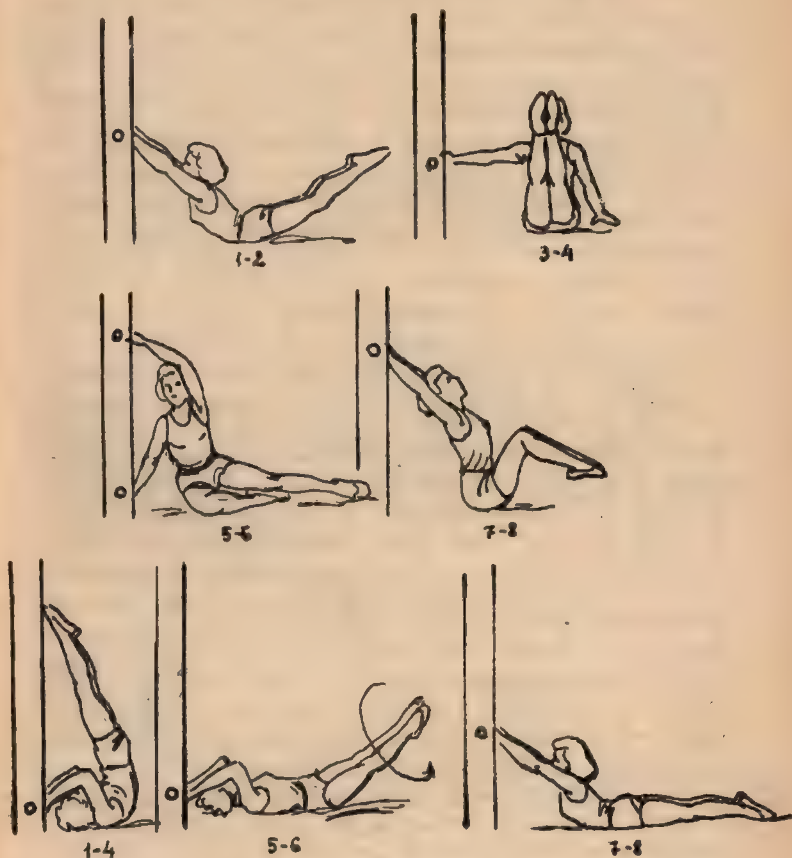


Fig. 173

trecere în stînd pe omoplaţi, apucînd de şipca de jos (1—4); coborîrea picioarelor cu rotarea lor de la dreapta

spre stînga (5—6); întoarcere 180° spre stînga şi revenire în înainte culcat în poziţia iniţială (7—8) (*fig. 173*).

33. Înainte culcat cu umărul drept spre scara fixă, apucînd cu mîna dreaptă şipca, stînga sprijinită pe sol — ridicarea alternativă a unui picior întins sau îndoit, cu arcuire (1—4); ridicarea ambelor picioare şi a braţului stîng sus (5—6); cu ajutorul braţului stîng, trecere în poziţia pe genunchi, cu sprijin pe palma stîngă (7—8); pas lateral cu genunchiul stîng şi sprijinirea piciorului drept întins pe şipca 2 sau 3, cu extensia trunchiului, braţele oblic sus (1—2); apucînd şipca cu mîna dreaptă, ducerea piciorului drept înapoi şi apucarea gleznei piciorului stîng cu mîna stîngă (3—4); apucarea gleznei piciorului drept (5—6); revenire în înainte culcat (7—8) (fig. 174).

34. Înainte culcat cu capul spre scara fixă, apucat de şipca 2 — tragere în braţe pînă în poziţia şezînd pe călcîiul piciorului drept, celălalt înapoi (1—2); tragerea celuilalt picior lîngă dreptul cu ducerea braţului stîng sus, mîna dreaptă apucă şipca din faţă (3—4); aşezare pe coapsa dreaptă cu întinderea picioarelor înainte în echer spre scară, mîna stîngă apucă şipca deasupra capului (5—6); trecere în şezînd cu genunchii îndoiţi, vîrfurile sprijinite pe şipcă (7—8); ducerea picioarelor prin lateral în poziţia înainte culcat cu genunchii îndoiţi, trunchiul în extensie (1—4); răsucire de trunchi spre stînga cu ducerea braţului stîng lateral şi coborîrea picioarelor (5); revenire (6); răsucire spre dreapta cu braţul drept lateral (7); revenire în poziţia iniţială (8) (*fig. 175*).

35. Înainte culcat cu picioarele spre scara fixă, vîrfurile sprijinite pe şipca 2 — extensia trunchiului cu ducerea braţelor sus şi arcuire (1—4); cu ajutorul braţelor, urcarea picioarelor pe şipci din ce în ce mai sus, cu întinderea lor la verticală (5—8); depărtarea alternativă a unui picior de scară şi revenire (1—4); îndoirea alternativă a unui picior cu extensia trun-

chiului, sprijin pe antebrațe (5—6); tragere în brațe cu deplasare înainte, și sprijinirea picioarelor pe șipca 3 (7—8); ducerea picioarelor prin stînga cu trecere

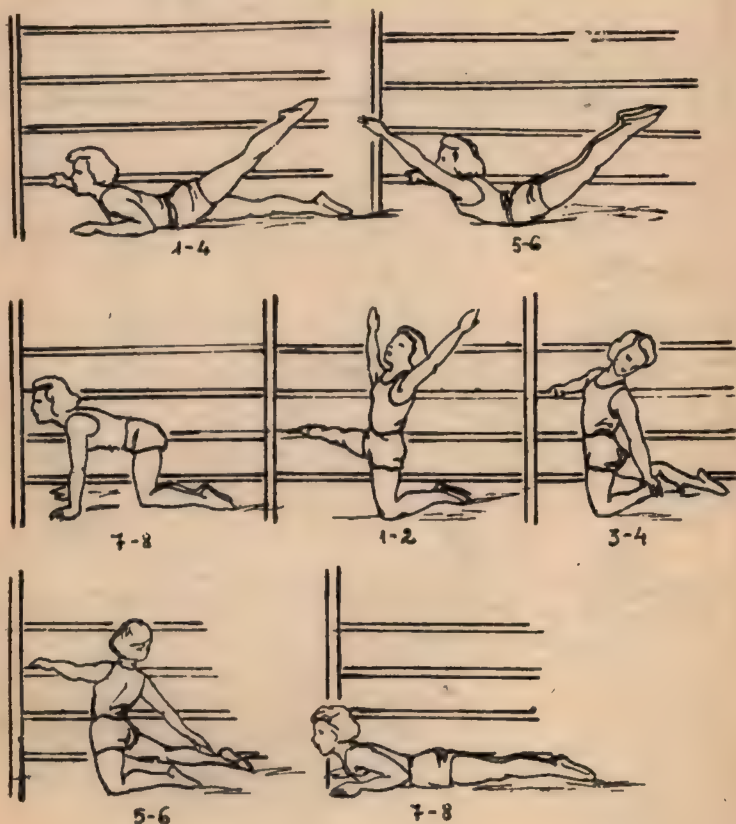
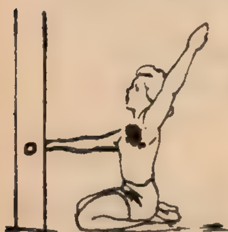
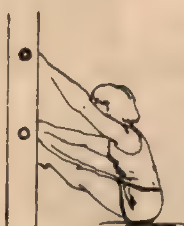


Fig. 174

în poziția pe spate culcat cu picioarele peste cap, apucat de prima șipcă (1—2); stînd pe omoplați cu îndoirea alternativă a unui picior (3—4); revenire







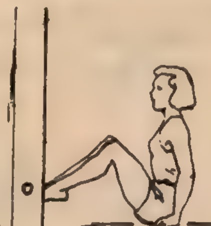










Fig. 175

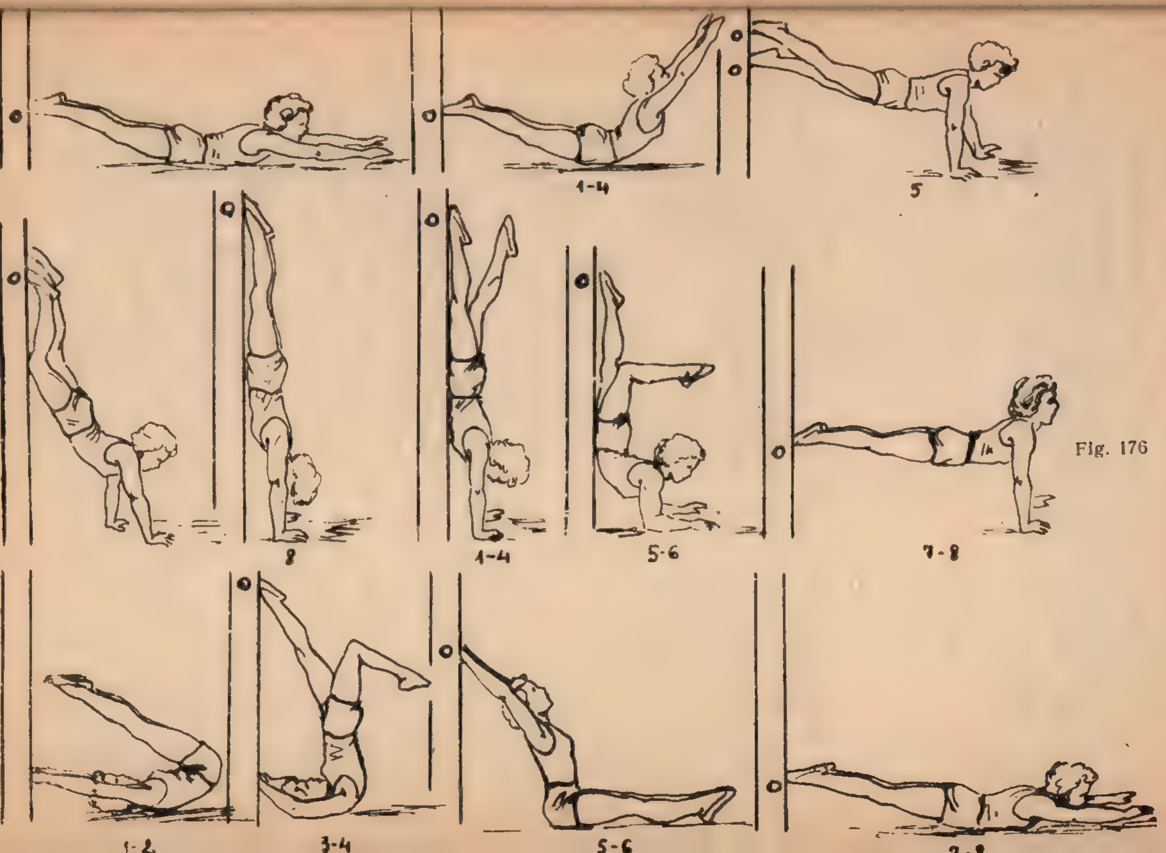


Fig. 176

în pe spate culcat şi trecere în şezînd cu trunchiul în extensie, apucat cu mîinile de şipca 4 sau 5 (5—6); ducerea picioarelor prin lateral înapoi, trecînd în poziţia înainte culcat cu vîrful picioarelor sprijinite pe şipca 2, în poziţia iniţială (7—8) (fig. 176).

CONSIDERAŢII GENERALE ÎN LEGĂTURĂ CU INDICAŢIILE ŞI CONTRAINDICAŢIILE PRACTICĂRII EXERCIŢIILOR LA SCARA FIXĂ ÎN ANUMITE DEFICIENŢE FIZICE

Indicaţiile aplicării exerciţiilor la scara fixă au două aspecte: unul igienic şi altul terapeutic.

Scopul igienic este cel cunoscut: întărirea şi menţinerea sănătăţii, precum şi perfecţionarea aptitudinilor fizice; în ceea ce priveşte scopul terapeutic, exerciţiile la scara fixă îşi găsesc o largă aplicare în tratamentul unor deficienţe sau tulburări funcţionale ale aparatului locomotor, ale organelor interne, ale sistemului nervos etc. Este bine ca profesorul de educaţie fizică să lucreze în colaborare cu medicul de specialitate, care este cel mai competent să dea indicaţiile şi contraindicaţiile în legătură cu deficienţa ce trebuie tratată. În acelaşi timp, profesorul este dator ca în directă legătură cu indicaţiile şi contraindicaţiile prescrise de medic să cunoască mijloacele (exerciţiile cele mai eficace) în tratarea deficienţei respective.

Este de dorit ca el să respecte contraindicaţiile de bază în folosirea acestor mijloace. Spre exemplu, în cazul unei lordoze (înşeuarea accentuată a coloanei în regiunea lombară), el trebuie să evite cu desăvîrşire extensiile lombare, făcînd în schimb exerciţii de îndoire şi de tonificare a centurii abdominale. De asemenea, în cazul unei cifoze lungi (cînd înşeuarea lombară dispare sau chiar se inversează), profesorul nu va utiliza îndoirile, ci extensiile. Dacă va trata o cifolordoză el va lucra cu grijă, fie fixînd întîi regiunea lombară, şi prelucrînd cifoza, fie invers. Deci va

trata pe rînd fiecare deficiență. În cazul unei scolioze în „S“ cu două curburi (deviația coloanei în plan frontal la stînga și dreapta) se va trata pe rînd fiecare curbură în parte, cealaltă fiind fixată într-o poziție corectivă.

Această fixare a coloanei în cazurile amintite mai sus, cunoscută în general de specialiști, o vom ilustra totuși prin cîteva exemple. Astfel o cifolordoză poate fi fixată prin următoarele exerciții:

1. Atîrnat cu spatele la scara fixă (în acest caz cifoza este fixată și se prelucrează lordoza) — mișcări de picioare pentru mușchii abdomenului.

2. Pe spate culcat cu capul spre scara fixă, apucat de prima șipcă — diferite mișcări de picioare: forfecări, îndoiri, bicicleta, rotări etc.

3. Șezînd cu spatele la scara fixă, apucat cu brațele sus — ducerea picioarelor în echer.

În cazul unei scolioze în „S“ se fixează curbura inferioară în poziția șezînd pe călcîiul unui picior, celălalt sprijinit lateral pe șipcă. De obicei se ridică piciorul de partea convexității lombare, în această parte șoldul fiind mai jos; se execută mișcări de îndoiri laterale pentru curbura superioară (spre convexitatea respectivă), cu poziții corective de brațe.

Pentru tratarea scoliozei în „C“ stîngă, se fixează trenul superior și se execută următoarele exerciții și poziții:

1. Atîrnat cu spatele la scara fixă, cu brațele asimetric apucat, dreptul mai sus, stîngul mai jos — pendularea picioarelor ușor spre dreapta și amplu la stînga.

2. Șezînd cu spatele la scara fixă, brațele asimetric apucat — diferite mișcări de picioare.

3. Șezînd pe călcîie cu spatele la scara fixă, brațele simetric sau asimetric apucat, după caz, ridicare pe genunchi cu extensia trunchiului și revenire.

4. Înainte culcat sau pe spate culcat, cu brațele asimetric sau simetric apucat (după caz).

Scolioza în „C“ stîngă mai poate fi tratată şi prin fixarea trenului inferior în următoarele poziţii corective:

1. Stînd cu faţa, lateral sau cu spatele la scara fixă, cu piciorul din partea convexităţii sprijinit pe şipcă.

2. Stînd pe un genunchi sau şezînd pe călcîi, cu faţa, lateral sau cu spatele la scara fixă, cu piciorul din partea convexităţii sprijinit sub şipcă.

3. Şezînd lateral cu piciorul din partea convexităţii sprijinit sub prima şipcă.

4. Inainte culcat cu piciorul din partea convexităţii îndoit lateral pe sol, celălalt sprijinit sub prima şipcă.

5. Culcat pe o latură, cu piciorul de dedesubt îndoit, cel de deasupra sprijinit sub prima şipcă.

În cazul cînd se fixează trenul superior, se vor executa diverse mişcări de picioare, avînd în vedere convexitatea lombară, căutînd a tonifica musculatura atrofică din regiunea lombară.

Dacă se fixează trenul inferior se vor executa mişcări de trunchi, îndeosebi extensii şi îndoiri laterale, asimetrice, spre convexitatea curburii. Se vor evita cu desăvîrşire îndoirile şi aplecările de trunchi în faţă.

Pentru cifoza lungă sînt recomandate următoarele exerciţii:

1. Atîrnat, cu spatele la scara fixă, cu o pernă la spate în dreptul deformaţiei — îndoiri de picioare, rotări etc.

2. Depărtat stînd cu faţa la scara fixă, aplecat, apucat de şipcă — tensiunea trunchiului cu împingere în dreptul cifozei.

3. Culcat cu faţa în jos cu capul spre scara fixă, apucat cu braţele de şipcă — mutarea alternativă a braţelor, cu apucarea şipcii din ce în ce mai sus, trunchiul în extensie.

4. Din aceeaşi poziţie — tragere în braţe cu extensia trunchiului pînă se ajunge cu faţa la scara fixă, apoi împingere înapoi în braţe.

5. Culcat cu faţa în jos cu picioarele spre scara fixă, vîrfurile sprijinite sub prima şipcă — diferite extensii ţinînd în mîini un baston, sau cu mîinile la spate, degetele încleştate, mişcări de înot.

Aceleaşi mişcări din culcat cu faţa în jos peste o bancă în lăţime.

6. Stînd pe genunchi cu faţa la scara fixă — trunchiul aplecat deasupra orizontalei, apucat de şipcă cu braţele înainte — tensiuni (arcuiri) cu presiune în regiunea cifozei.

Profesorul trebuie să mai cunoască încă una din contraindicaţiile de bază în gimnastica medicală, şi anume că suspensiunile la scara fixă vor fi evitate cu desăvîrşire în cazul unei cifoze cu morbul lui Pott, al unei cifoze juvenile, şi că ele vor fi folosite mai rar — după un anumit grad de antrenament şi slăbire — în cazul obezităţii, deoarece în acest ultim caz greutatea corpului şi lipsa de forţă în braţe dă o disproporţie care poate duce la accidente.

Exerciţiile la scara fixă sînt în bună parte utilizate şi în scopul desăvîrşirii unui tratament clinico-chirurgical sau ortopedic, în vederea reeducării funcţionale prin mişcare. De exemplu, în cazul tratării unui membru inferior cu sechele de fractură, sprijinul membrelor superioare pe scara fixă uşurează mişcarea, dînd stabilitate şi siguranţa executării acesteia cu membrul inferior bolnav; sau un alt exemplu: urcările şi coborîrile pe scara fixă sînt bune în cazul unei sechele de fractură a unui membru superior sau inferior.

Exerciţiile la scara fixă, tot în scopul reeducării funcţionale, sînt folosite şi în paraliziile de origine encefalică care dau: monoplegii (un membru), paraplegii (la membrele inferioare), hemiplegii (la jumătatea corpului) şi tetraplegii (la toate membrele). În cazul tulburărilor de echilibru şi coordonare, mişcările corpu-

lui pierzînd din siguranță, este chiar indicată reeducarea mersului cît și a altor mișcări.

În acest scurt capitol am căutat să dăm doar cîteva exemple, cu scopul de a se vedea modul de aplicare a exercițiilor la scara fixă în tratamentul unor deficiențe, fără a avea însă intenția de a realiza o grupare sistematică a acestora, deoarece domeniul este mult prea vast.

De asemenea, indicațiile și contraindicațiile exercițiilor la scara fixă în scopul tratării diverselor deficiențe și afecțiuni se vor face pe baza analizării amănunțite a specificului fiecărui caz de către medicul și profesorul de specialitate, și numai după aceea, în colaborare, ei vor aplica tratamentul adecvat fiecărui caz în parte.

BIBLIOGRAFIE

BRÎKIN A. T. — Gimnastica, *Editura Cultură Fizică și Sport, 1953.*

KRESTOVNIKOV A. N. — Studii de fiziologie a exercițiilor fizice, *Editura Cultură Fizică și Sport, 1953.*

DRAGOMIR Z. și LUPAN A. — Culegere de exerciții pentru atletism, *Editura Cultură Fizică și Sport, 1954.*

IONESCU N. ADRIAN, dr. — Gimnastica articulară, *Editura Cultură Fizică și Sport, 1954.*

ȘIȘKAREVA I. N. și ORLOV L. P. — Gimnastica artistică, *Editura Tineretului, Cultură Fizică și Sport, 1957.*

CUPRINSUL

Redactor responsabil: C. PENA—ZLĂTESCU
Tehnoredactor: BIRIŞ VASILE

Dat la cules 10.II.961. Bun de tipar 10.IV.961
Comanda nr. 4928. Tiraj 1620 Broşate 1620.
Hîrtie semivelină de 65 g/m², 840×1080/32.
Coli editoriale 5. Coli de tipar 8 A. 0154.
C.Z. pentru bibliotecile mici 796 R.

Intreprinderea Poligrafică „13 Decembrie 1918", str. Grigore Alexandrescu nr. 93—95, Bucureşti, R.P.R. (comanda nr. 600).

10:1—12

ÎN SERIA CULEGERILOR DE EXERCIŢII
au mai apărut:

ASLĂU A.

EXERCIŢII ŞI JOCURI CU MINGI MEDICALE

BĂIAŞU N.

SARITURI IN GIMNASTICA

BĂNĂŢAN O.

EXERCIŢII CU BANCA DE GIMNASTICA

CORNEŞIANU T.

EXERCIŢII ŞI JOCURI CU BASTOANE

Lei 4,30